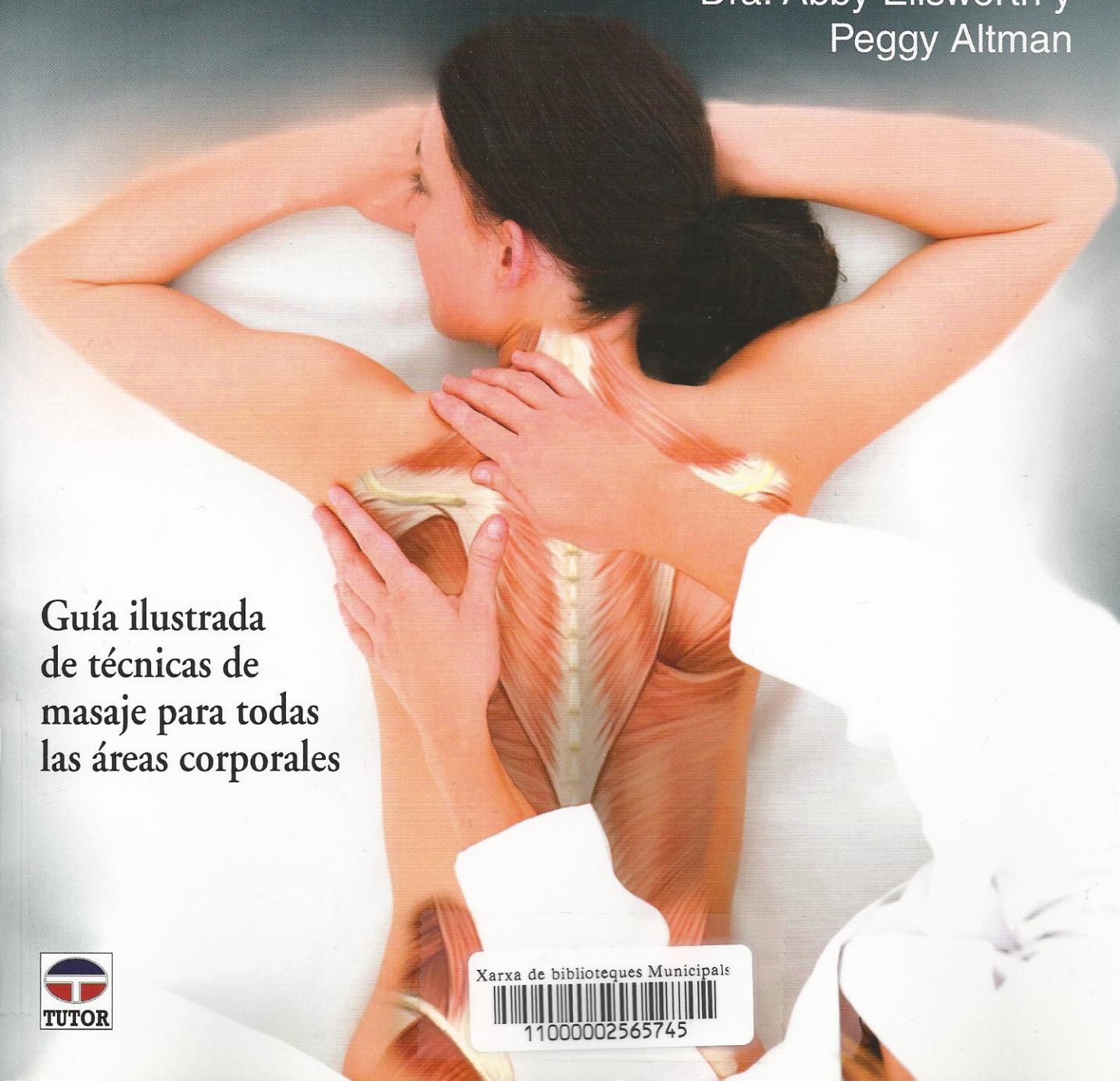
Anatomía del MASAJE

Dra. Abby Ellsworth y
Peggy Altman



Guía ilustrada de técnicas de masaje para todas las áreas corporales

TUTOR

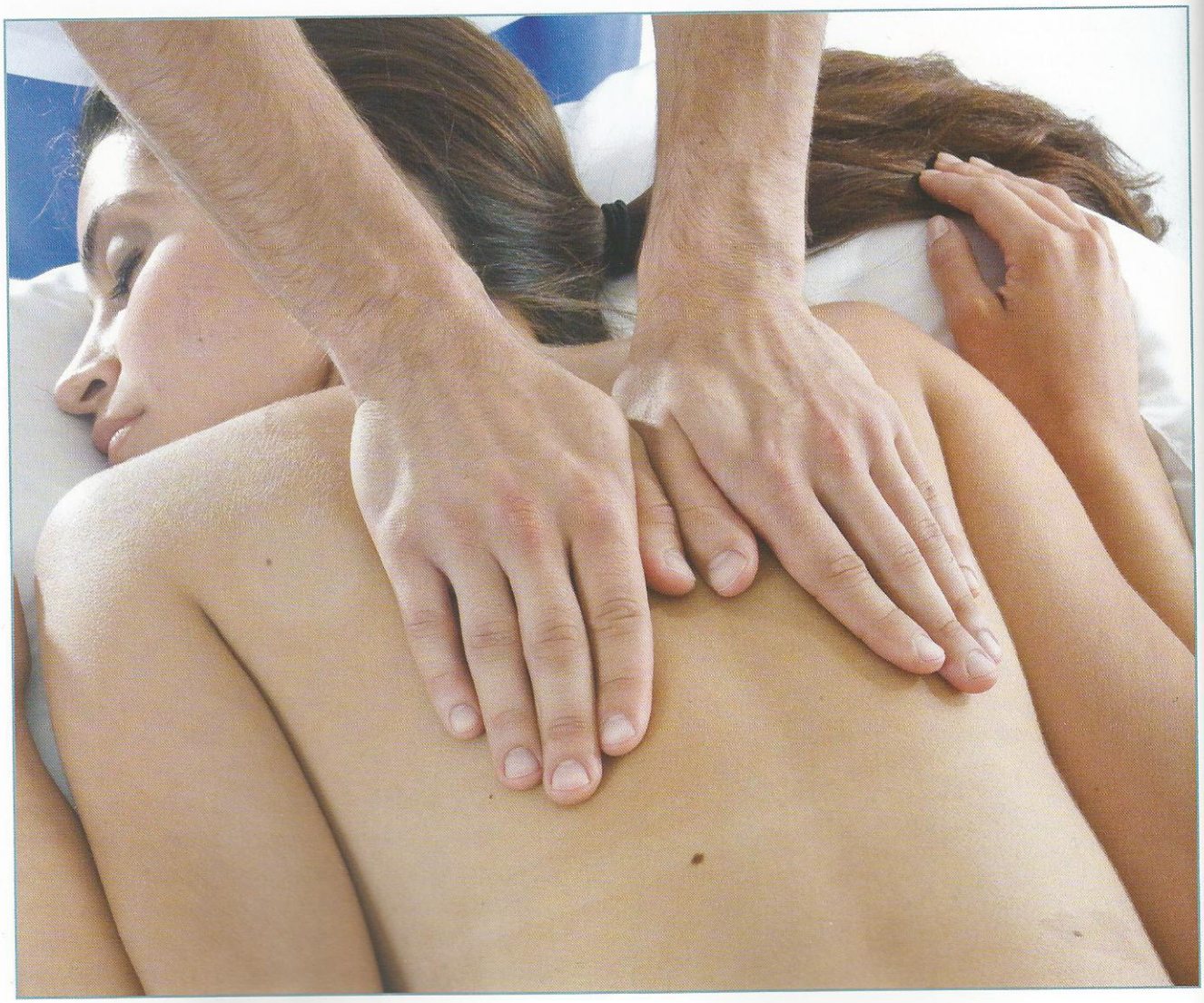
Xarxa de biblioteques Municipals
11000002565745

FUNDAMENTOS

El primer paso para dar un buen masaje es crear un ambiente relajado y tranquilo. Así que hay que librarse de los niños y trasladar la jaula del pájaro a otra habitación. Y apagar la televisión.

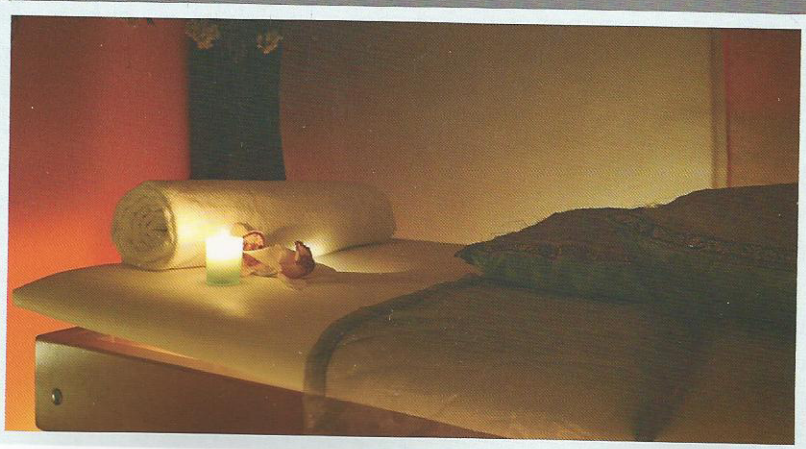
Después, se debe echar las persianas y atenuar las luces o, si se prefiere, encender unas velas. Las velas no perfumadas son la mejor opción si se está empleando aceite de masaje aromatizado. Los aromas que entran en conflicto pueden resultar molestos para la persona a la que se está dando el masaje: de hecho, es posible que sea alérgica. Lo mismo vale para el masajista: ha de evitar ponerse perfumes o colonias intensos. En cambio, a quien reciba el masaje puede que le encanten las velas perfumadas o incluso el incienso, por lo que no hay que dejar de preguntarle.

La temperatura de la habitación debe ser confortable para la persona, ya que estará desnuda (aunque cubierta por una sábana).



PREPARACIÓN DE LA CAMILLA

Además de crear un ambiente agradable, antes de empezar el masaje se tendrá que tener a mano algunos artículos. Una vez se tenga una camilla o mesa (u otra superficie sólida y resistente), se necesitan varias sábanas: una para cubrir su superficie y otra para tapar a la persona. Las sábanas de algodón son las mejores, pero no hay que utilizar el juego más caro, ya que terminarán manchadas de aceite. Si es posible, conviene elegir sábanas estampadas en vez de colores lisos, ya que disimularán mejor las manchas.



FUNDAMENTOS (CONTINUACIÓN)

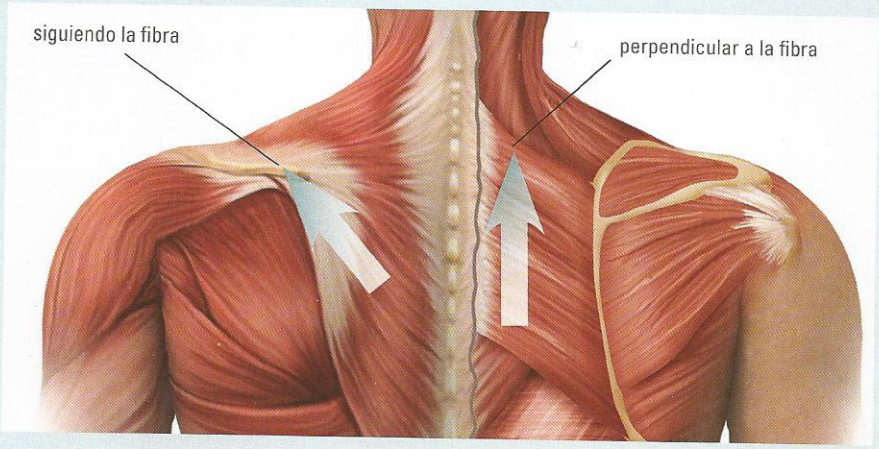
El aceite de masaje es indispensable, ya que permite que las manos se deslicen sobre la piel de la persona. Entre los aceites más populares para masaje se encuentran el de almendras dulces (no usarlo en caso de alergias a los frutos secos), el de hueso de albaricoque y el de jojoba (que es en realidad una cera líquida). También se necesitará un lugar a mano para dejar el aceite.

Lo que lleve puesto es cosa del masajista, con una excepción: las mangas largas son propensas a mancharse de aceite y podrían hacer cosquillas a la persona, por lo que conviene optar por las mangas cortas.

Al decidir dónde dar el masaje, hay unos cuantos factores que tener presentes. En primer lugar, la superficie debe ser cómoda para el masajista y el receptor del masaje. Para quien lo da, eso significa una altura adecuada. Existe una manera de calcularla: ponerse de pie con las manos a los lados; cerrar ambos puños y ver dónde se halla la primera serie de nudillos: ésa es la altura que debe tener la mesa. Si la mesa es demasiado alta o demasiado baja, uno se arriesga a hacerse daño y terminar con molestias.

A FAVOR Y EN CONTRA DE LA FIBRA MUSCULAR

Las fibras de los músculos se disponen de manera organizada, formando los haces musculares, de manera parecida al hilo de la madera. En todo este libro, se encontrarán referencias para dar el masaje a favor o en contra de la fibra de un músculo en particular (es decir, siguiendo la fibra o perpendicularmente a ella). Masajear perpendicularmente a la fibra de un músculo puede reducir el tejido cicatricial y aumentar la flexibilidad.

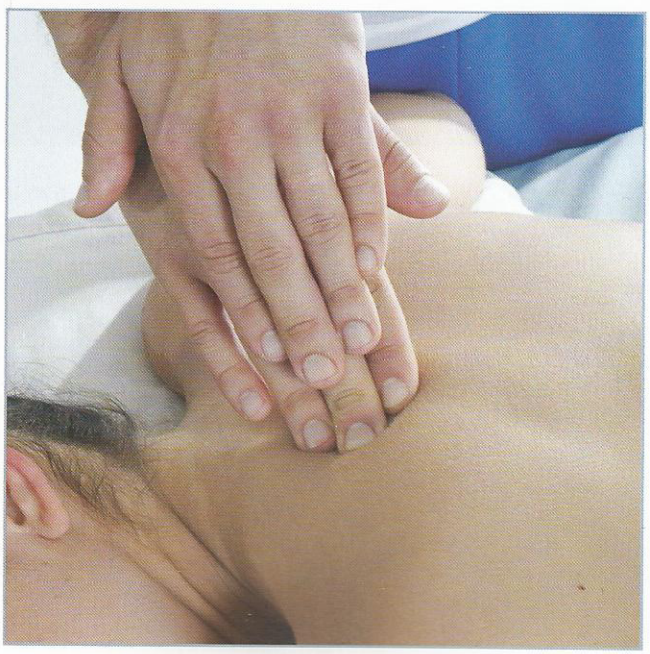


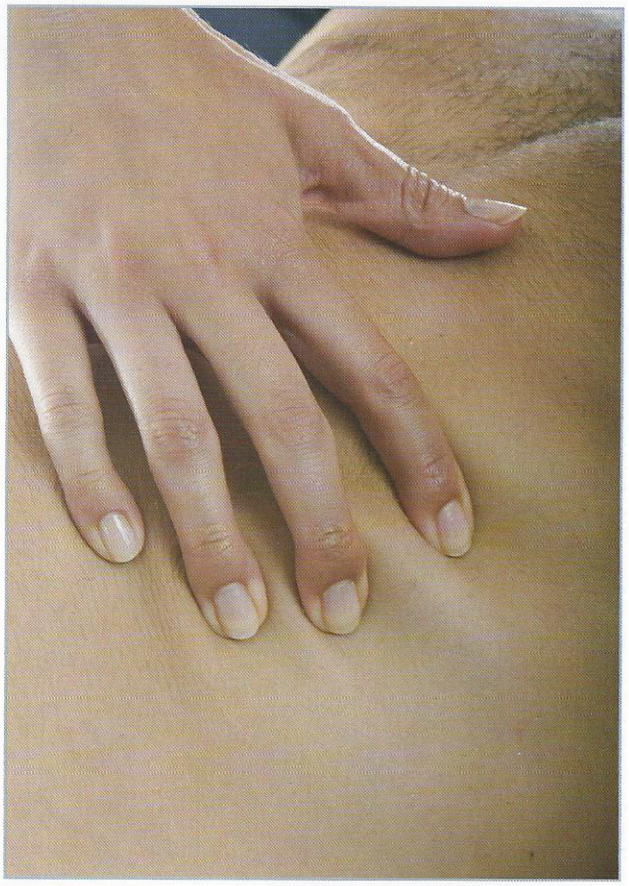
FUNDAMENTOS (CONTINUACIÓN)

Al dar un masaje en casa, hay unas cuantas reglas generales que considerar. Así, por ejemplo, tanto el masajista como la persona que reciba el masaje deben estar cómodos en todo momento. Antes de empezar, debe pedirse a la persona que nos comunique si se siente incómoda en cualquier momento por alguna razón. El masajista tiene que situarse de tal manera que no deba hacer esfuerzos para llegar hasta la persona. Hay que colocarse siempre muy cerca de la persona a la que se esté masajeando.

¡El masaje no debe provocar dolor nunca! Si lo hace, hay que dejar inmediatamente lo que se esté haciendo.

El masaje es en gran parte cuestión de tacto. Hay que esforzarse siempre por mantener, en todo momento, al menos una mano en contacto con la persona a la que esté masajeando. Es desagradable para quien recibe el masaje sentirse "abandonado" de repente por el masajista. Esto requerirá prestar atención, especialmente durante las transiciones de una parte del cuerpo a otra. ¡Es posible que nos sorprenda descubrir cuánta consciencia exige!





REGLAS GENERALES DE MASAJE

- Tanto el masajista como la persona a la que se está dando masaje deben estar siempre cómodos.
- Pedir a la persona que indique si algo no le parece bien o si siente demasiado frío o demasiado calor.
- El masaje no debe doler nunca; si duele, hay que detenerse.
- No presionar nunca sobre la columna vertebral ni masajearla directamente.
- Si el masajeado siente cosquillas, ha de procederse con mayor lentitud y profundidad.
- No separar bruscamente las manos de la persona. Tratar de mantener siempre al menos una mano sobre ella.

ELECCIÓN DE SUPERFICIE

La altura de la superficie de masaje es importante para el masajista. Si es demasiado alta o baja, el masajista se arriesga a forzar sus propios músculos y articulaciones.

Las indicaciones sobre altura de la pág. 12 son adecuadas para el masaje sueco con presión moderada. Si se quiere aplicar menos presión, hay que elegir una mesa más alta; para mayor presión, optar por una mesa más baja.

Puede darse masaje en una cama siempre y cuando la persona pueda mantener recta la espalda. Lo mejor es un colchón o futón firme; los colchones demasiado blandos no ofrecen apoyo suficiente.

MÁS SOBRE LOS ACEITES DE MASAJE

Al dar masaje es fundamental usar aceite, porque las manos tienen que deslizarse sobre la piel de la persona. Si fuera necesario, se puede usar loción; sin embargo, no "resbala" bien, por lo que se terminará usando mucha cantidad.

Casi cualquier aceite vegetal puede servir para un masaje, pero hay que tener presente el aroma: si se emplea aceite de oliva, se terminará oliendo a ensalada. Lo mejor es un aceite que se venda específicamente para masaje. Puede parecer caro; pero, a la larga, se usará menos en comparación con los aceites pesados que no se extienden tanto.

Después de un masaje, hay que lavar las sábanas inmediatamente. Hacerlo así aumentará las oportunidades de que el aceite que haya en ellas desaparezca con el lavado. Y una última nota importante: los aceites son inflamables; hay que mantener apartadas de ellos y de las sábanas las velas o cualquier otra llama no protegida.

FUNDAMENTOS (CONTINUACIÓN)

Hay algunas partes del cuerpo que no han de masajearse, normalmente porque las arterias, los nervios, los órganos o las venas se hallen cerca de la superficie de la piel. Estas zonas —llamadas zonas de peligro— deben evitarse en el masaje doméstico.

Algunos ejemplos de zonas de peligro del cuerpo incluyen las órbitas de los ojos, la columna vertebral, la garganta, la apófisis xifoides (extremo del esternón), la zona del abdomen situada entre la última costilla y el hueso de la cadera, la rodilla, y sobre el nervio cubital en su paso por el codo.

En todo este libro, indicamos zonas de peligro en el texto y en recuadros de "Advertencia".

Además, las personas con ciertas patologías y enfermedades no deben recibir masaje doméstico. Por ejemplo, a una mujer embarazada sólo debe darle masaje un quiromasajista terapéutico profesional; lo mismo se aplica para cualquier persona que padezca osteoporosis avanzada.

Si se siente que se está contrayendo un catarro o la gripe, ha de evitarse recibir —o dar— masaje. Alguien con varices puede recibir masaje, pero no directamente sobre las venas.

CONTRAINDICACIONES DE MASAJE

Las mujeres embarazadas deben acudir a un quiromasajista profesional en vez de recibir masaje en casa. Además, no deben recibir masaje las personas que padezcan las siguientes afecciones (si se tiene cualquier enfermedad crónica o no se está seguro al respecto, hay que consultar al médico antes de recibir masaje):

- Osteoporosis avanzada. Es admisible un masaje ligero en caso de osteoporosis leve.
- Fracturas óseas (evitar sólo la zona afectada).
- Cáncer.
- Catarro o gripe.
- Fiebre.
- Heridas recientes o en vías de curación (evitar sólo la zona afectada).
- Sarpullidos o ampollas (evitar sólo la zona afectada). Algunas erupciones y micosis cutáneas (como el pie de atleta) pueden propagarse a través del masaje.
- Varices.

LA ESPALDA

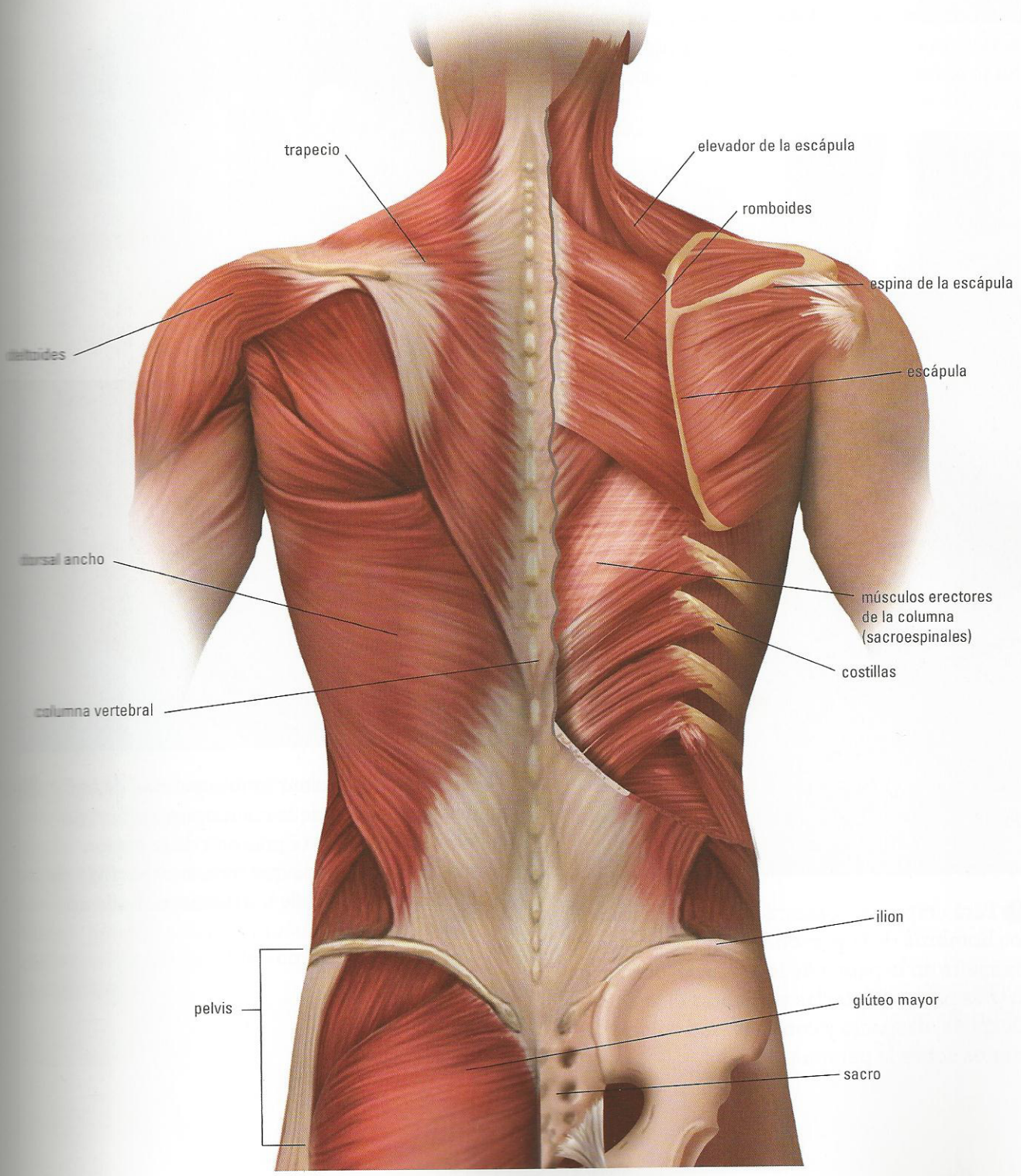
¡Nuestra sufrida espalda! Tantas cosas se confabulan para causarle dolor: estrés, malas posturas de pie y sentado ante el ordenador, transportar maletas grandes, levantar objetos pesados, conducir, el peso de los grandes bolsos de mano, llevar tacones altos, e incluso andar por ahí en chancletas son, todos ellos, culpables. Esta parte del masaje ayudará a la persona a sentirse cómoda, relajarse y recibir un gran alivio para los doloridos músculos de su espalda.

Una advertencia: la columna vertebral es una zona de peligro; no presionar nunca sobre ella directamente.

ADVERTENCIA

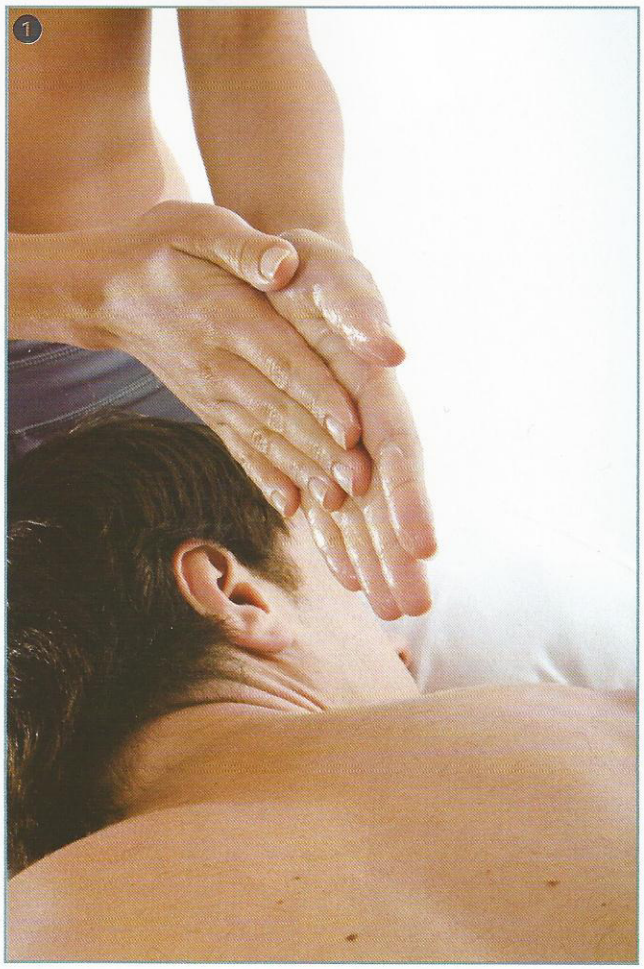
EVITAR DAR MASAJE A LA ESPALDA SI:

- La persona padece problemas agudos de espalda.
- Está experimentando dolores de espalda punzantes (pinchazos).


trapecio
elevador de la escápula
romboides
espina de la escápula
deltoides
escápula
dorsal ancho
músculos erectores de la columna (sacroespinales)
costillas
columna vertebral
ilion
pelvis
glúteo mayor
sacro

LA ESPALDA (CONTINUACIÓN)

Los masajes siempre empiezan con una serie de acariciamientos (antiguamente denominados con el término francés *effleurage*), o contacto inicial. Su propósito es calentar la piel y hacer circular la sangre.



1 Para empezar, colocarse delante de uno de los hombros de la persona. Ponerse un poco de aceite en la palma de la mano y frotarse las manos para calentarlas y calentar el aceite. Después, despacio y con suavidad colocar las manos sobre la persona.

2 Acto seguido, poner ambas palmas de las manos a cada lado de la columna vertebral de la persona, en la parte más alta de la región dorsal. Asegurarse de que toda la superficie de las palmas, así como de los dedos, se halla en contacto con la piel.

❸ Mientras se mantiene contacto constante con la piel de la persona, desplazar las manos desde la parte alta de su región dorsal hasta su sacro, pasando por encima de las caderas, y volviendo a subir después hasta los hombros. Mover ambas manos al unísono, bien en la misma dirección o bien en direcciones contrarias.

OBSERVAR NUESTRAS MANOS

Al dar masaje, hay que asegurarse de mantener un ángulo no muy pronunciado entre el brazo y la mano. Si se presiona hacia abajo en vertical, se bloquean las muñecas y los hombros.

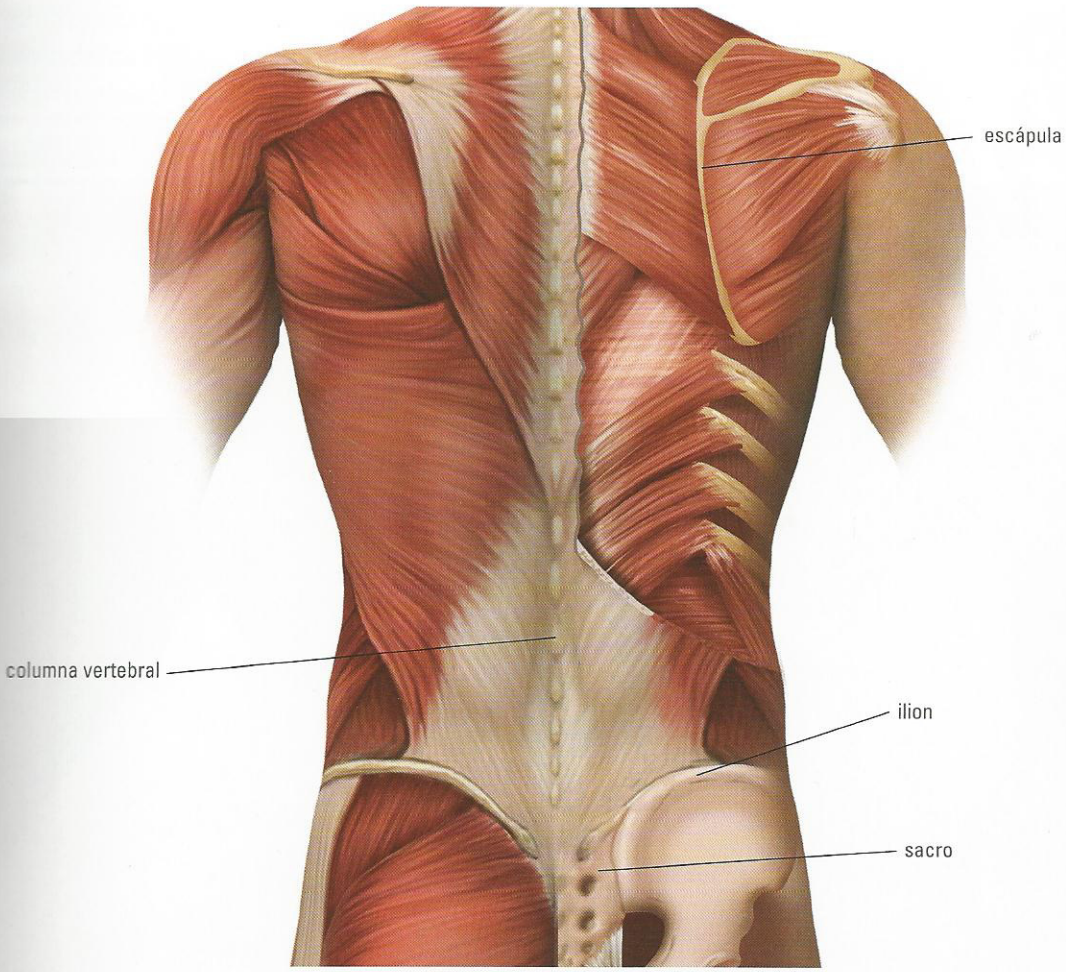
ADVERTENCIA

La columna vertebral es una zona de peligro: no debe presionarse nunca sobre ella directamente.

LA ESPALDA (CONTINUACIÓN)

1 Una vez terminados los pases de acariciamiento, poner una mano sobre la escápula u omóplato de la persona. Colocar la base de la otra mano contra el ilion y, empujando con las manos en direcciones opuestas, estirar suavemente ese lado de la espalda. Repetir por el otro lado.

2–4 Poner después una mano encima de la otra y presionar sobre la espalda, desde el hombro hasta la zona sacra. Repetir por el otro lado de la columna vertebral.


escápula
columna vertebral
ilion
sacro

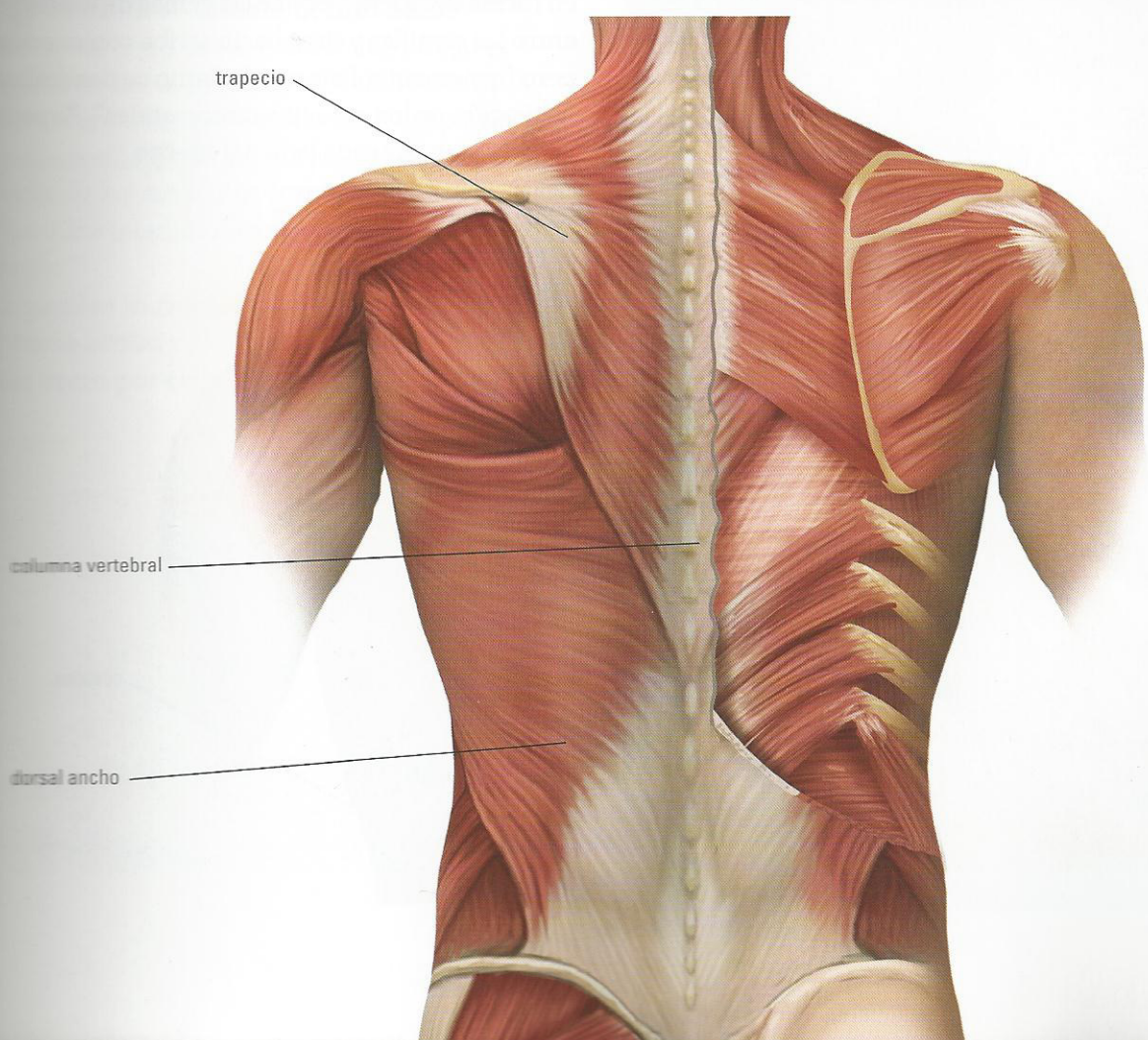
3

4

LA ESPALDA (CONTINUACIÓN)

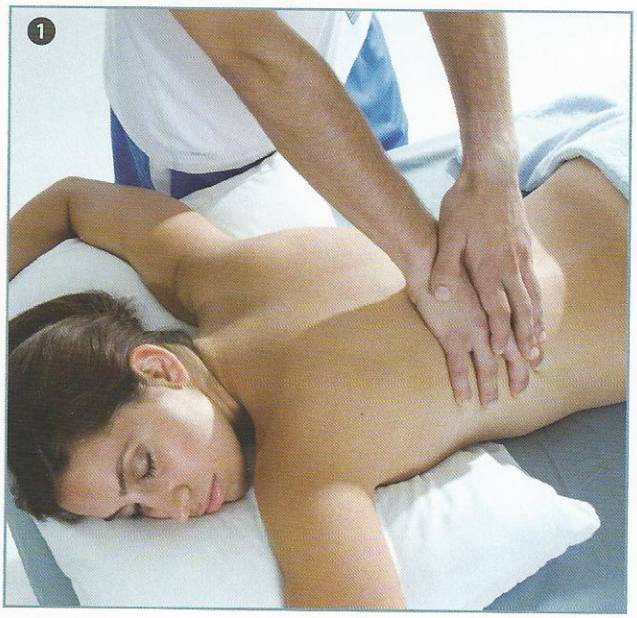
1–3 Disponer la parte carnosa del antebrazo sobre la parte superior de la espalda —dado que el antebrazo tiene mayor superficie que las manos, produce una sensación más satisfactoria—. Mantener relajada la muñeca, y asegurarse de no bloquear el hombro. Deslizar el antebrazo bajando por toda la espalda. Al llegar a la cintura, separar suavemente el antebrazo de la espalda.

3

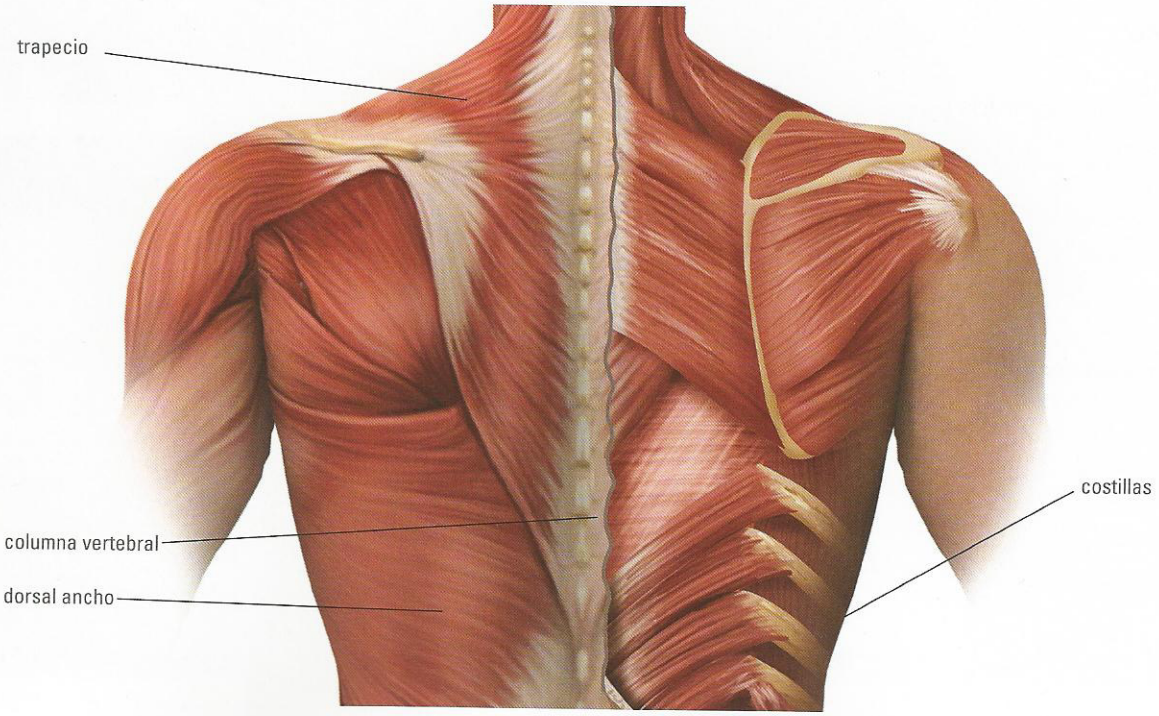

trapecio
columna vertebral
dorsal ancho

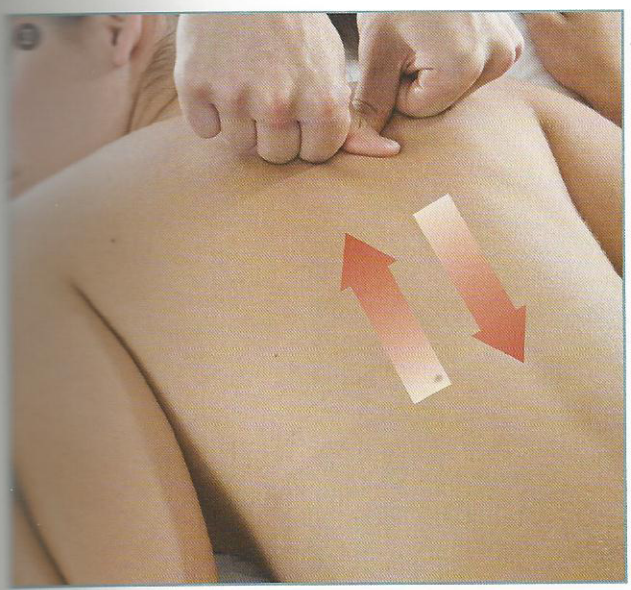
LA ESPALDA (CONTINUACIÓN)

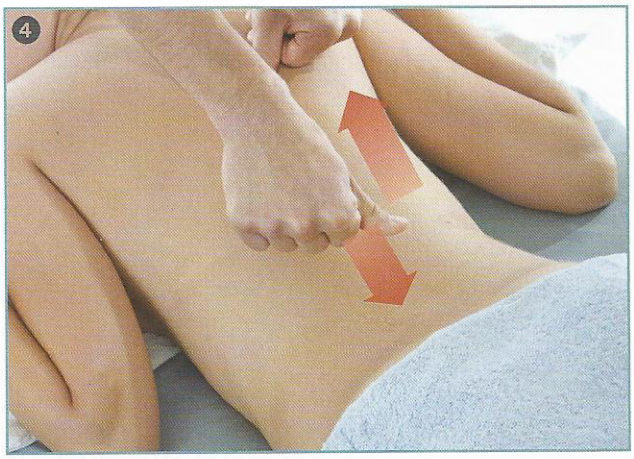
Para los próximos dos pases de masaje habrá que colocarse al lado de la persona. Alargar las manos sobre su espalda y ponerlas, una encima de la otra, sobre su costado.

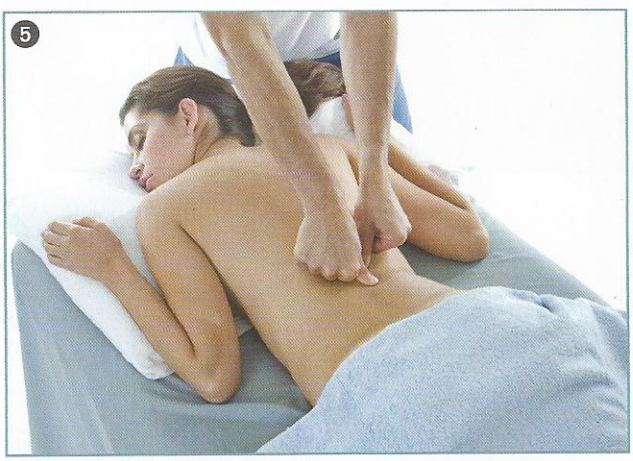


1–2 Para el primer pase, tirar con firmeza, pero suavemente, con la mano plana, subiendo desde el costado hacia la columna vertebral. Repetir esta manipulación unas cuantas veces por cada lado del cuerpo. Disponer después la mano inferior en forma de "garra", poner las yemas de los dedos entre las costillas y tirar hacia arriba con suavidad, pero firmemente. Este movimiento se denomina "remoción de los espacios intercostales". Repetir varias veces por cada lado del cuerpo.









❸–❺ Situándose delante de uno de los hombros de la persona, colocar los pulgares a un lado de la columna vertebral. Empleando una presión firme pero moderada, desplazar los pulgares bajando y subiendo por la espalda, a través de los músculos trapecio y dorsal ancho. Este movimiento se llama "remoción del músculo".

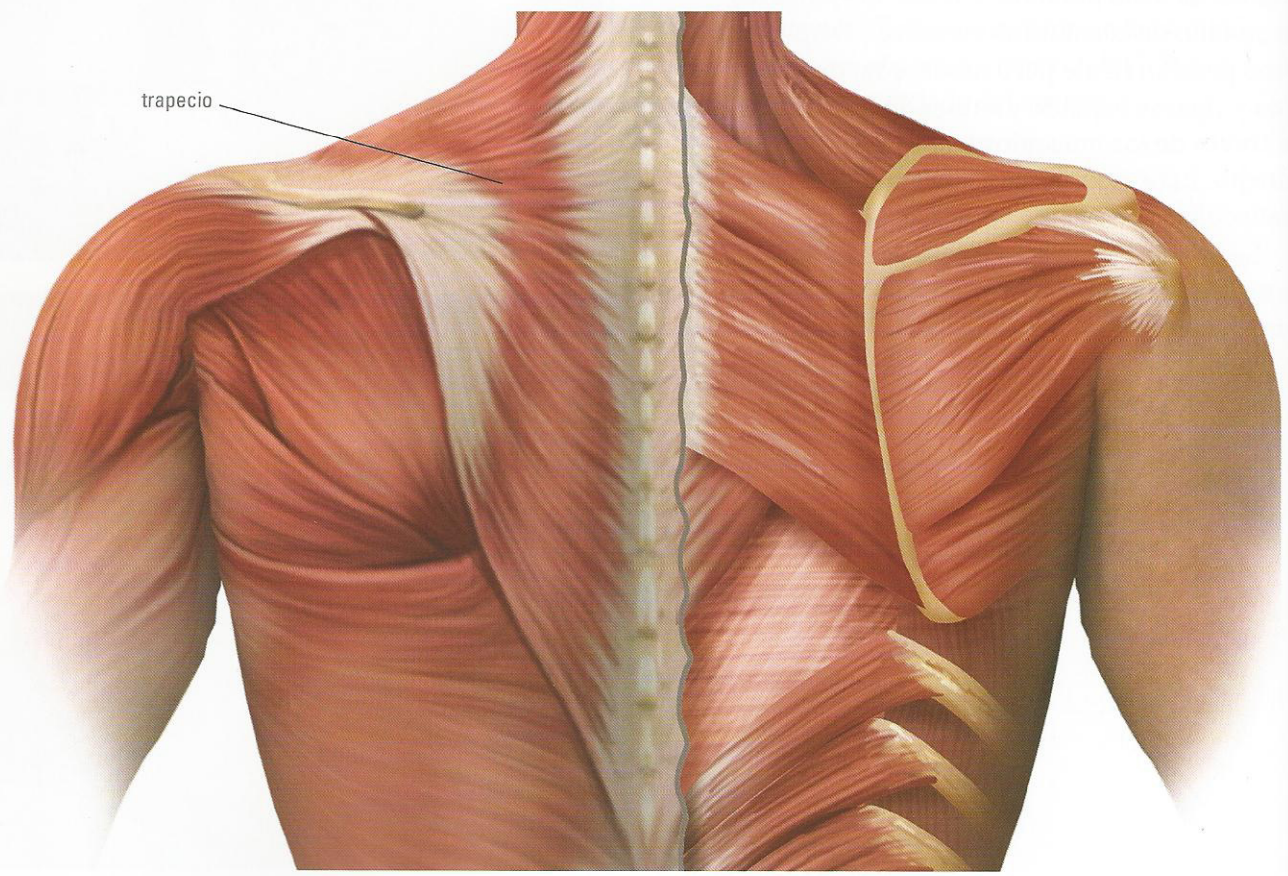
Se pueden mover los pulgares a la vez, o bien uno hacia arriba y el otro hacia abajo. Repetir varias veces por cada lado de la espalda.

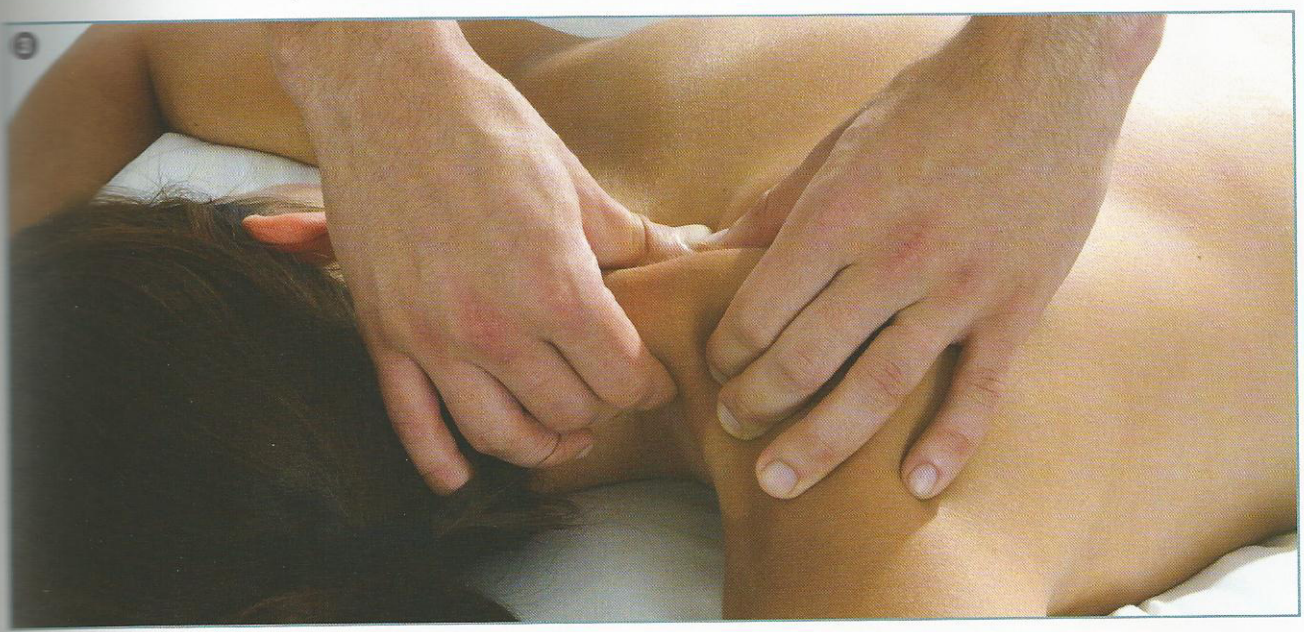
REFORZAR LOS PULGARES AL REALIZAR LA REMOCIÓN DEL MÚSCULO

Para evitar lesiones al pulgar, asegurarse de reforzarlo con el resto de los dedos, como aquí se ilustra.

LA ESPALDA (CONTINUACIÓN)

1 Deslizar la parte carnosa del antebrazo a través de la cara posterior del hombro, hacia la mesa. Aplicar más presión al descender que al ascender. Repetir sobre el otro hombro.





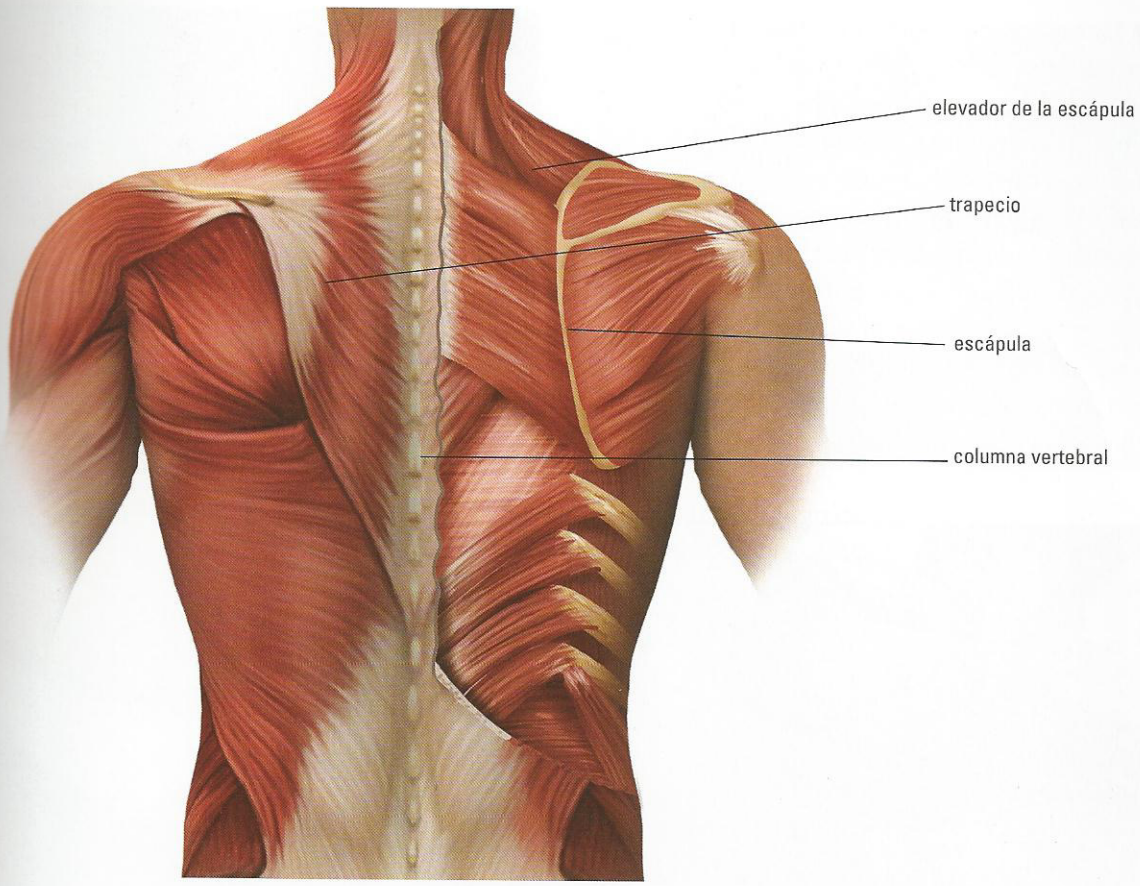
❷–❸ Acto seguido, apretar el músculo trapecio con ambas manos a la vez, y amasar después el músculo, apretando primero con una mano y luego con la otra, como si se estuviera elaborando masa de pan.

LA ESPALDA (CONTINUACIÓN)

❶–❸ En el siguiente movimiento se presionará con las yemas de los dedos contra los bordes del omóplato, o escápula, mientras se va rodeando este hueso. Poner una mano encima de la otra sobre el omóplato, mientras se presiona suavemente con los dedos siguiendo un movimiento circular en torno a él. Hay quien al hablar coloquialmente de esta manipulación la llama "separar" la escápula.

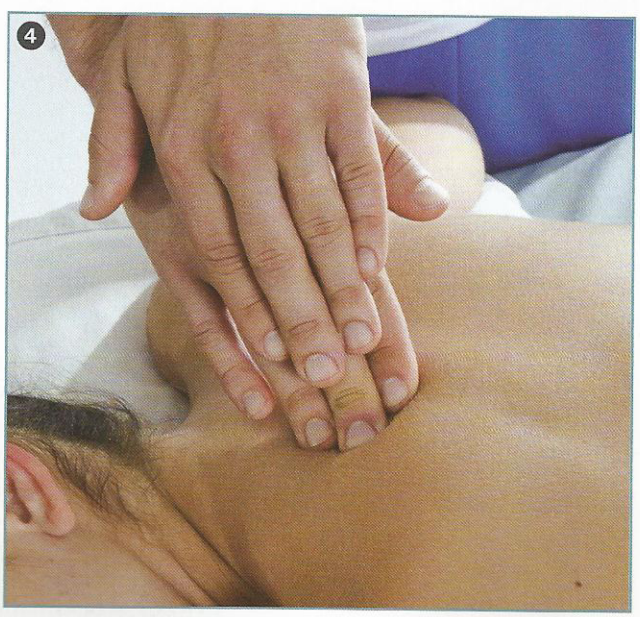
ADVERTENCIA

Al dar masaje alrededor del cuello, tener siempre cuidado, y tratar la zona con delicadeza. Es una zona de peligro, por la que pasan muchos ramos nerviosos.



4 El elevador de la escápula (también llamado angular del omóplato) es el músculo que, como su nombre indica, eleva la escápula, u omóplato, hacia la oreja. Está situado en las caras lateral y posterior del cuello, debajo del músculo trapecio.

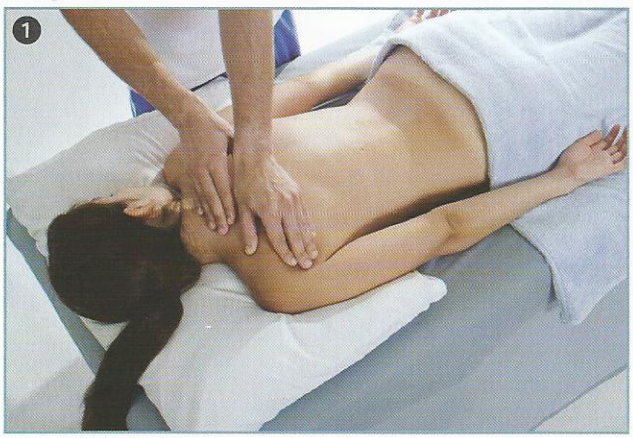
El masaje de este músculo produce una sensación muy agradable. Ello se debe a que casi todo el mundo tiene el elevador de la escápula sobrecargado debido a malas posturas al estar sentado o al conducir o incluso por llevar bolsos de mano demasiado pesados. Para trabajar este músculo, se coloca una mano sobre la otra y entonces se emplea una presión firme, pero moderada, para mover ambas manos adelante y atrás, y en círculo.

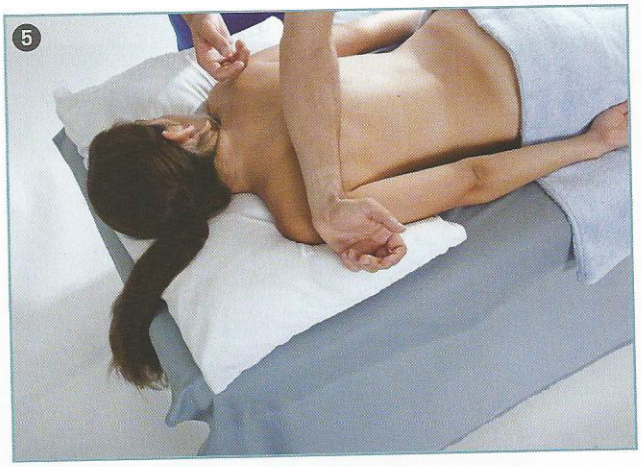


LA ESPALDA (CONTINUACIÓN)

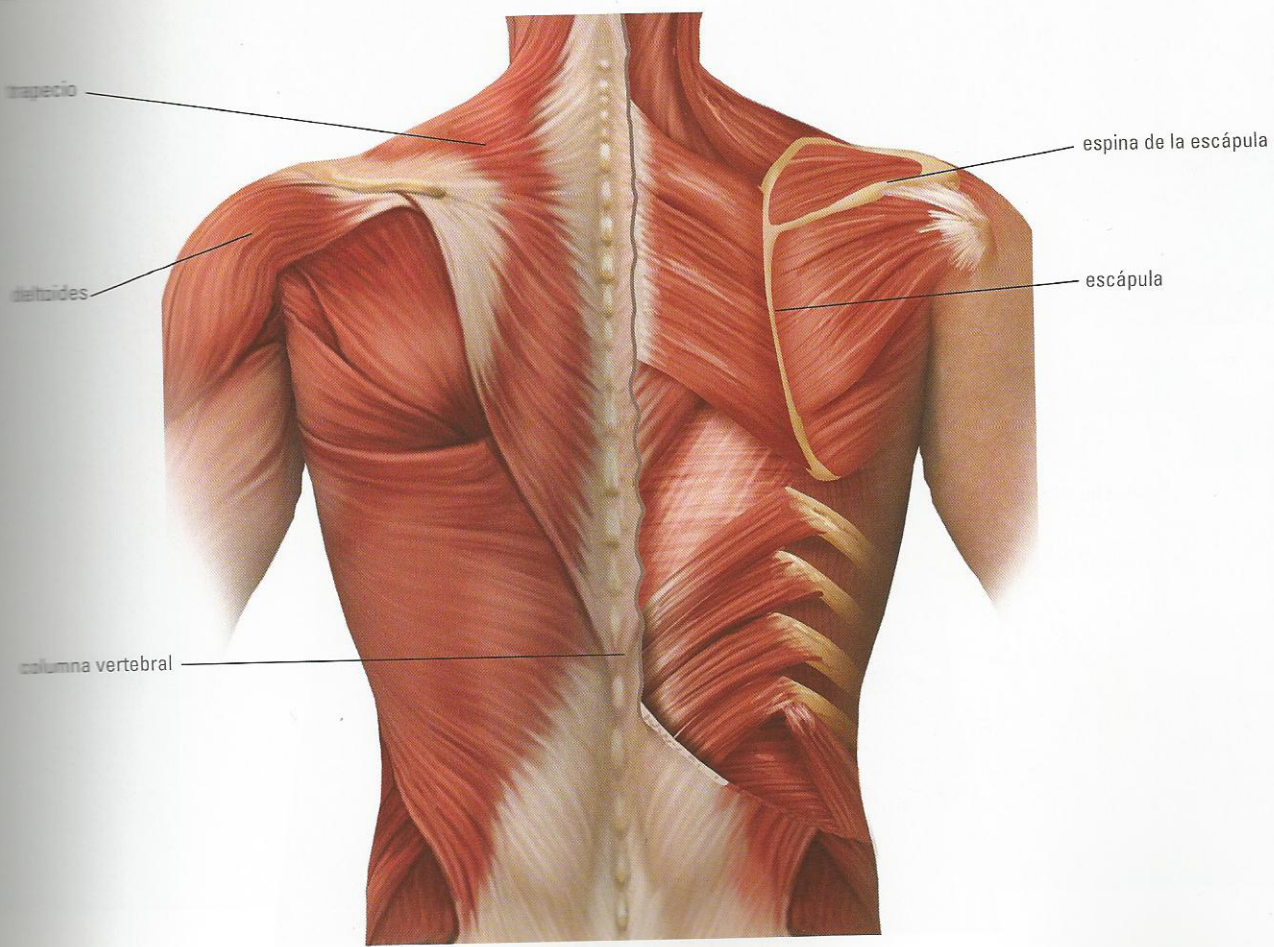
❶–❸ La espina de la escápula es una eminencia ósea larga y delgada que recorre transversalmente la parte superior del omóplato. En este pase de masaje, se trabajarán los músculos que rodean esta estructura.

Poner el pulgar y demás dedos de una mano sobre los dos lados de la espina de la escápula y recorrerla suavemente por entero con la mano. Realizar inmediatamente el mismo movimiento con la otra mano, y luego de nuevo con la primera mano para continuar la manipulación. Repetir varias veces por cada lado.

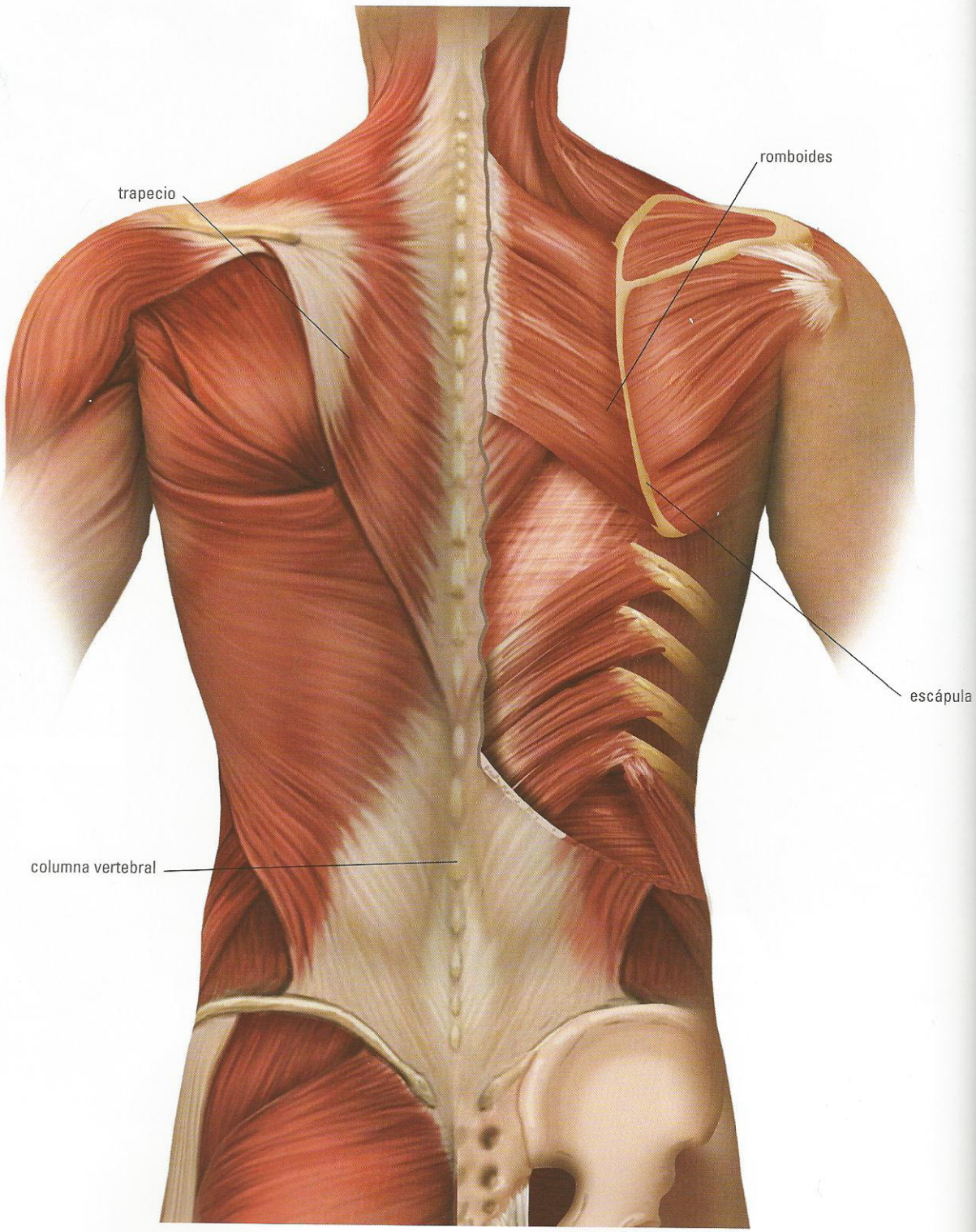




4–5 Acto seguido, pasar la parte carnosa de cada antebrazo a lo largo de cada lado de la espina de la escápula, primero uno y después el otro, o ambos a la vez.



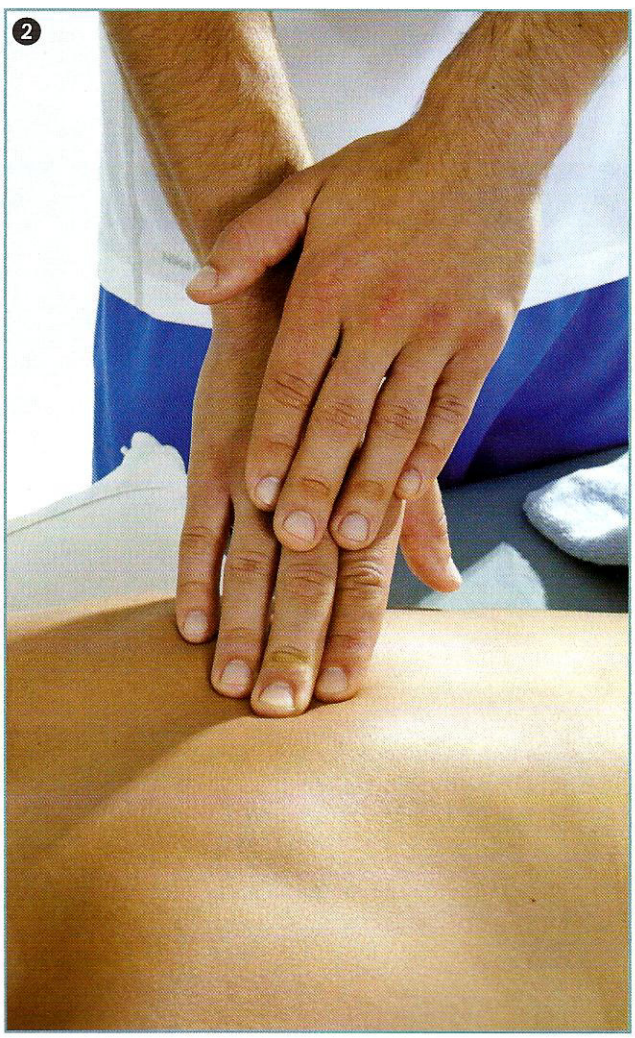
LA ESPALDA (CONTINUACIÓN)



❶–❷ Durante el siguiente movimiento, se trabajará sobre el romboides, el músculo situado debajo del trapecio que conecta la escápula (u omóplato) con la columna vertebral. Para masajearlo, colocar una mano encima de la otra, presionar contra el músculo (justo hacia la izquierda o hacia la derecha de la columna) con las yemas de los dedos y avanzar y retroceder, y trazar después pequeños círculos por todo el músculo.

FRICCIONES A CONTRAFIBRA

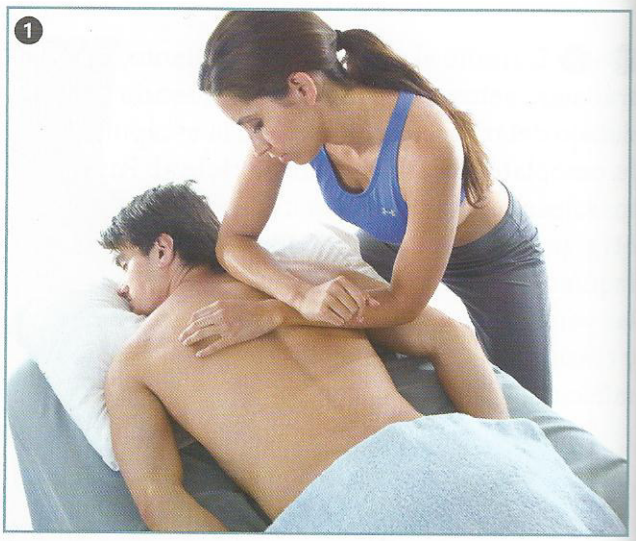
Las fricciones a contrafibra, o técnica de trabajar un músculo perpendicularmente a la dirección de sus fibras, alivia y alinea el tejido muscular más rápidamente que trabajar siguiendo la dirección de los haces musculares. Debido a que el músculo romboides está habitualmente sobrecargado en la mayoría de las personas, las fricciones a contrafibra pueden aliviar rápidamente la tensión.



REGIÓN SACROLUMBAR

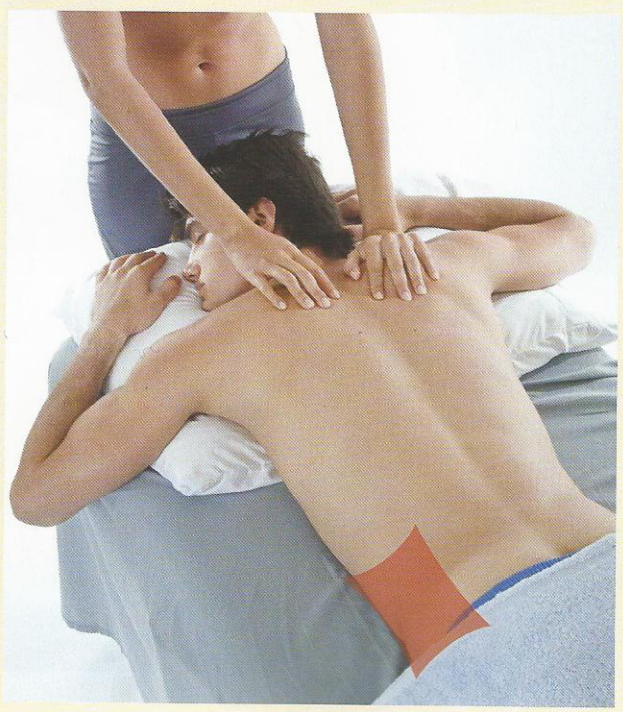
En los siguientes movimientos se dará masaje a la región sacrolumbar. Hay que recordar que, para realizar una transición uniforme y sin problemas, al pasar de una parte del cuerpo a otra conviene mantener contacto con el cuerpo de la persona en todo momento.

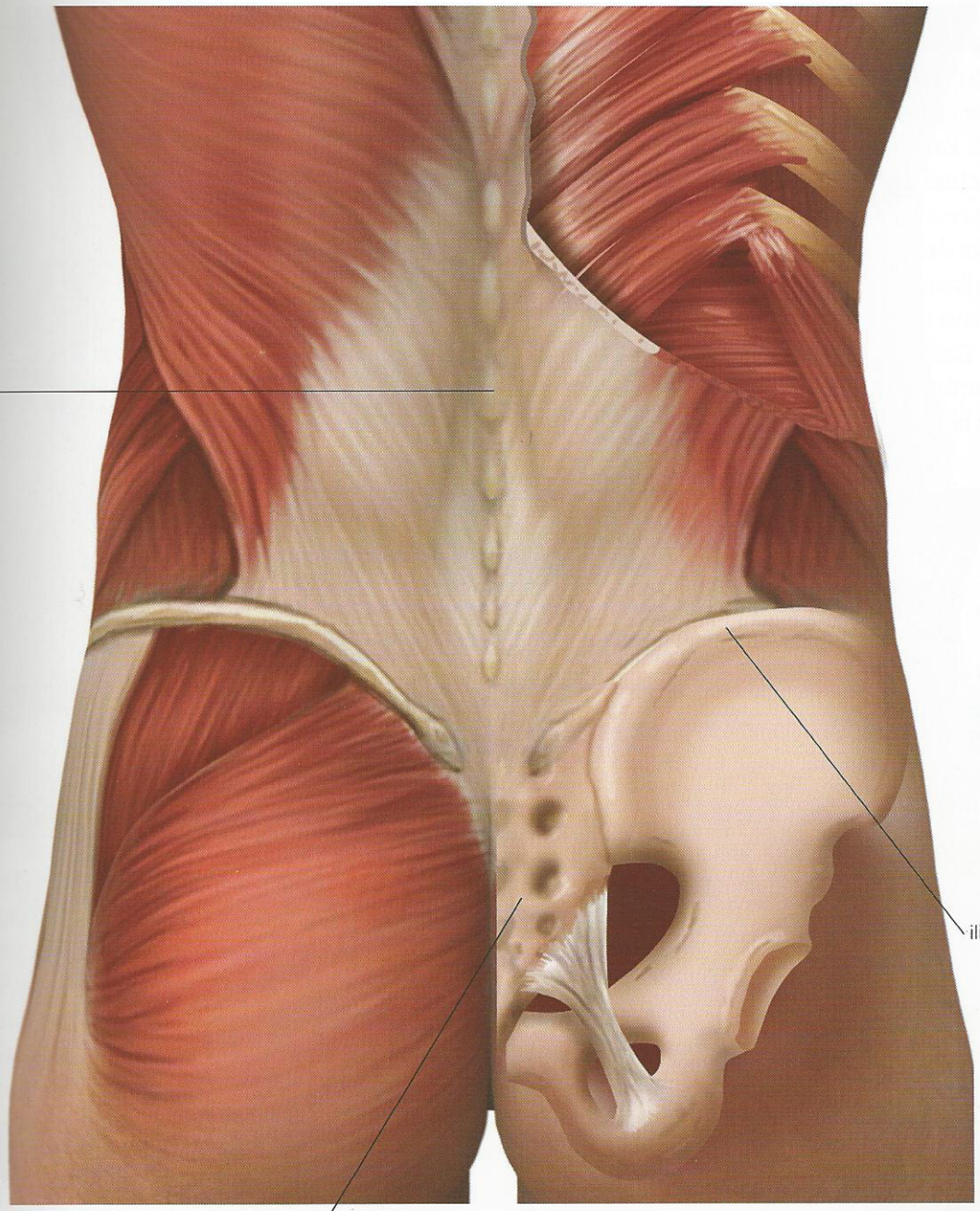
1 Para empezar la transición, poner los brazos sobre la espalda según se ilustra, manteniendo relajadas ambas muñecas. Asegurarse de que los dos brazos establecen contacto con la espalda; esto da a la persona la ilusión de que una mano enorme le está tocando el cuerpo. Deslizando los brazos, bajar por la espalda hasta los glúteos.



ADVERTENCIA

No debe darse masaje a la zona blanda situada entre la última costilla y la cresta ilíaca. Al estar situados en ella los riñones, se trata de una zona de peligro.





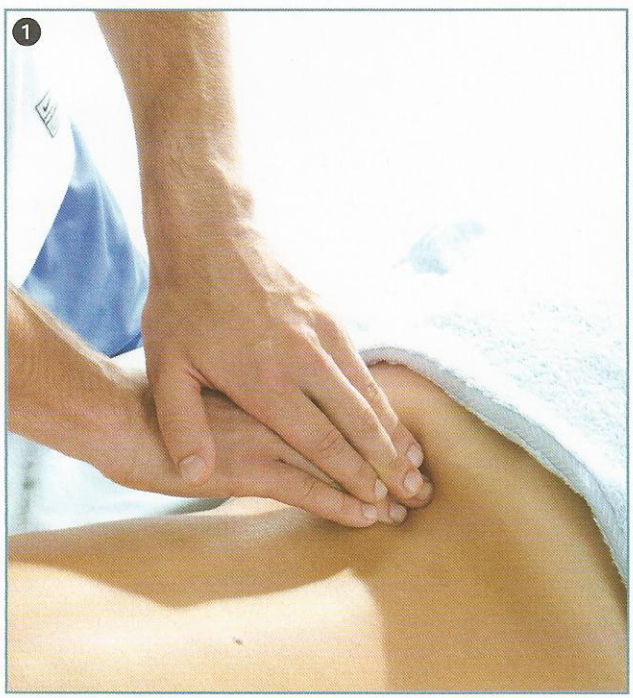
EL APOYO DE UN COJÍN

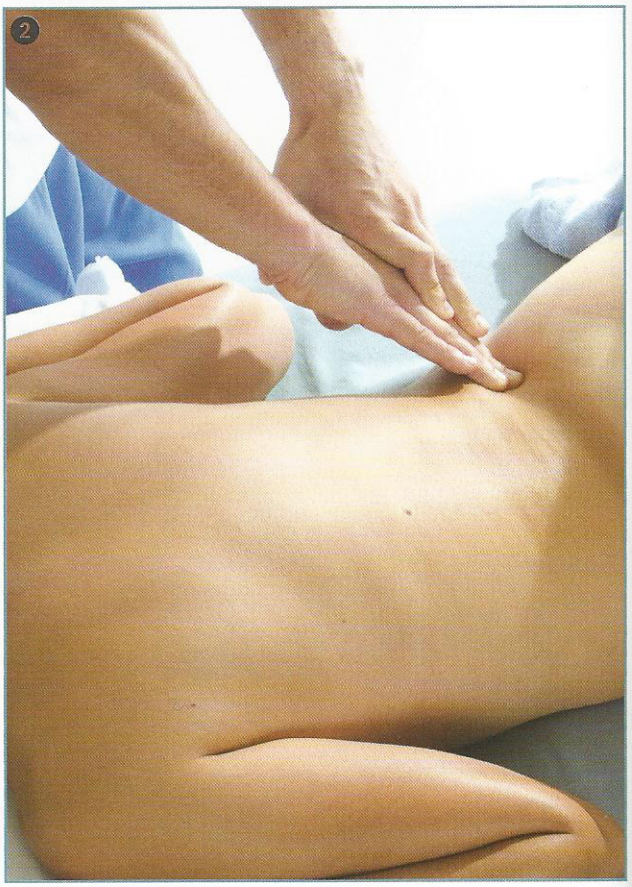
Durante cualquier masaje —pero especialmente mientras se trabaja sobre la región lumbar—, la persona puede que esté más cómoda con un cojín delgado bajo las caderas.

REGIÓN SACROLUMBAR

1 El siguiente pase del masaje se denomina "remoción" del sacro. El sacro es el hueso triangular situado en la base de la columna vertebral. Para realizar este pase, se coloca una mano encima de la otra y se presiona a lo largo del sacro con las yemas de los dedos.

Además del pase de presión, también se puede frotar a lo largo del sacro con un movimiento de vaivén o describir pequeños círculos. Después de emplear las yemas de los dedos, también se pueden usar los nudillos, las palmas o la base de las manos.





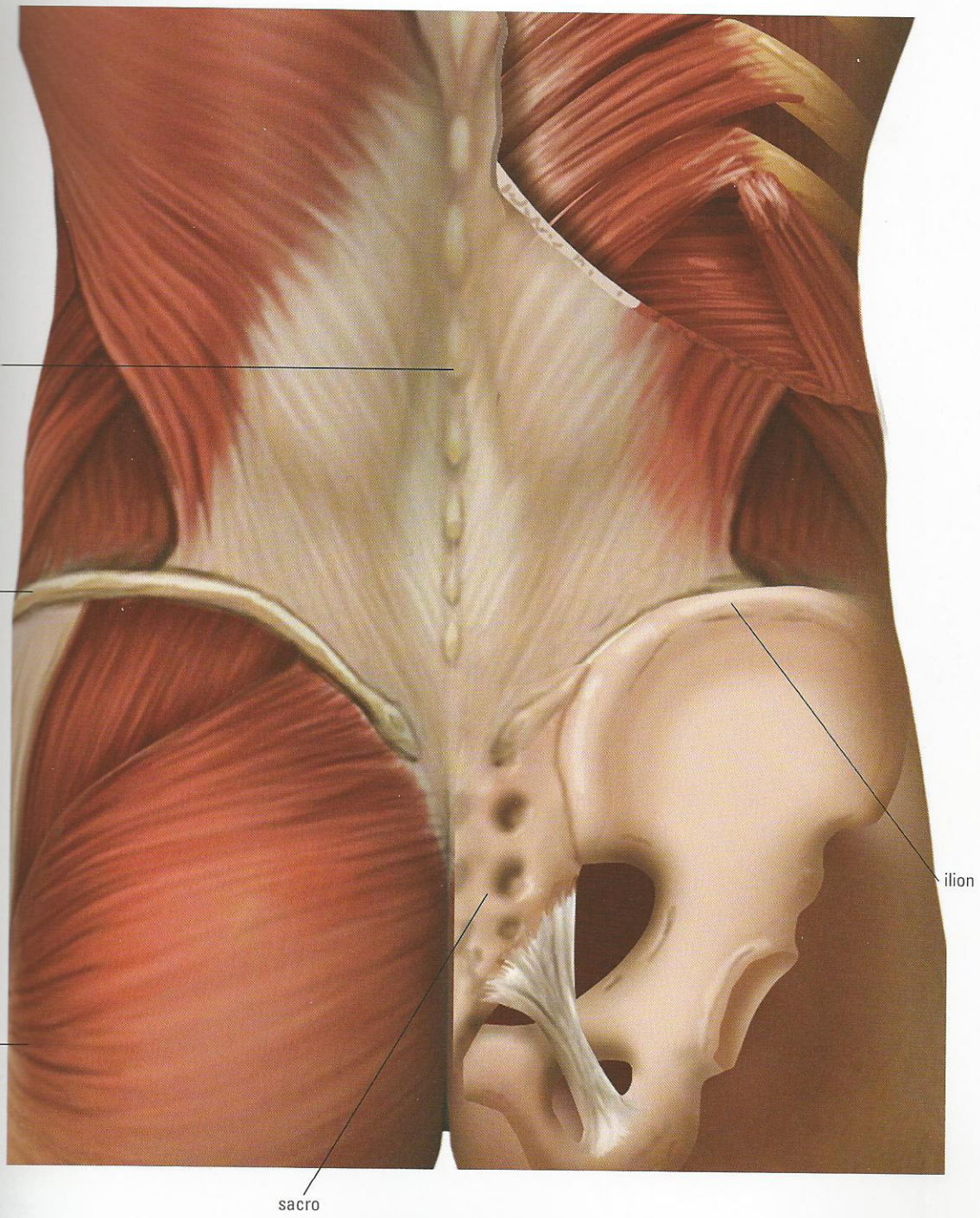
2 Acto seguido, emplear las yemas de los dedos como antes se ha indicado para realizar una remoción a lo largo de la zona de encuentro entre el hueso de la cadera y la región lumbar de la espalda. En esta zona insertan muchos músculos. Al trabajar una zona de inserción muscular, se beneficia a todo el músculo.

ADVERTENCIA

En Medicina Tradicional China, la remoción del sacro hace que la energía descienda. Por esa razón, no hay que realizar este pase si la persona está —o puede estar— embarazada.

Además, hay que evitar estos pases en el sacro si la persona tiene ciática o cualquier problema discal.

(CONTINUACIÓN)



GLÚTEOS

Los glúteos son los músculos más grandes del cuerpo. La tensión en esta zona puede contribuir a producir molestias en la región sacrolumbar. Estos pases de masaje ayudarán a soltar estos músculos.

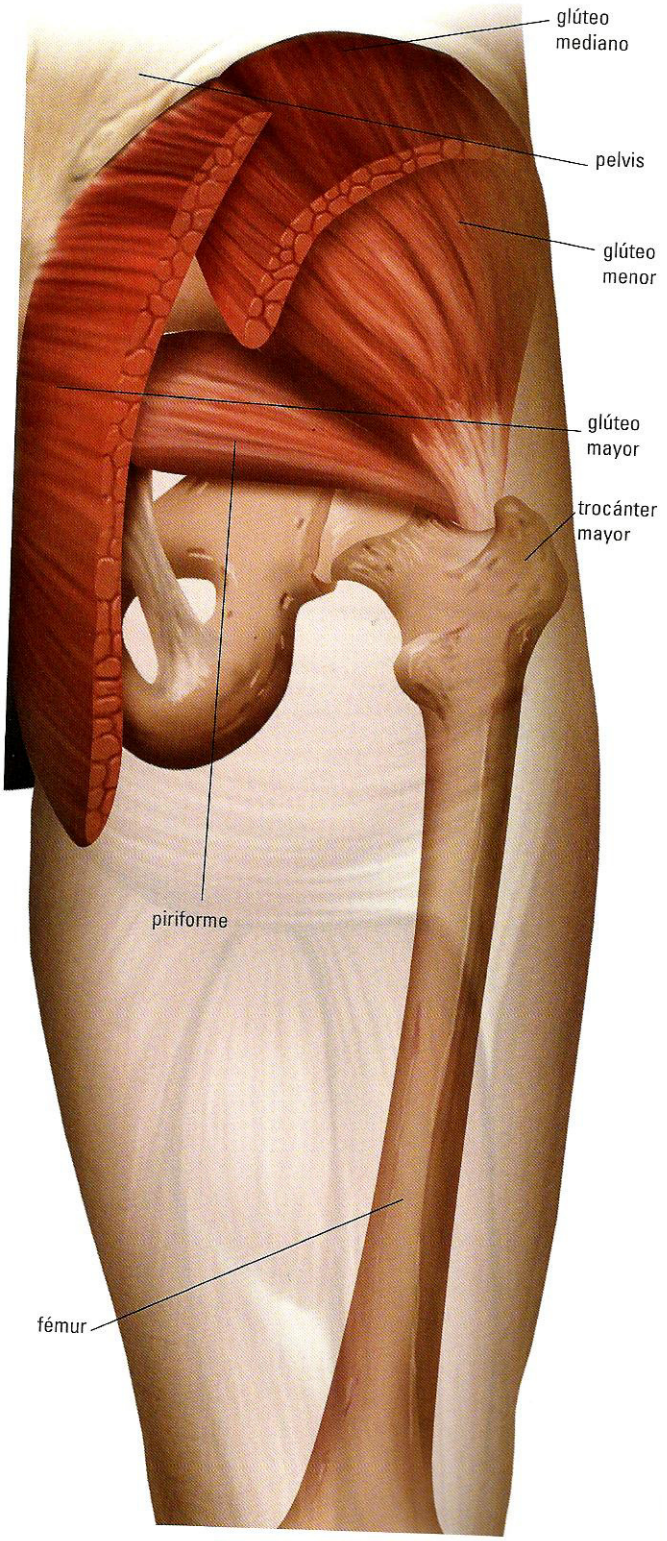
❶ Empezar cerrando un puño y colocar la primera serie de nudillos en el espacio situado entre la parte superior del trocánter mayor y la cresta ilíaca (o hueso de la cadera). (Se trata de un buen lugar que trabajar porque en esta zona insertan varios músculos, de manera que todos ellos se benefician en cierta medida.) Reforzar el puño con la otra mano, y presionar con él contra la zona.

CONSEJOS DE MASAJE

Si se siente un bulto o protuberancia en un hueso, ése es el punto en que inserta un músculo o tendón. Suele ser un buen lugar que trabajar.

Después, cerrar los puños y presionar suavemente contra las nalgas usando un movimiento en pistón, presionando con un puño y después con el otro.

Para continuar, rotar los puños, en la misma dirección o en direcciones contrarias, presionando con ellos contra la zona. Para trabajar aún más los glúteos, continuar manipulando la zona con las palmas de las manos o con las yemas de los dedos.



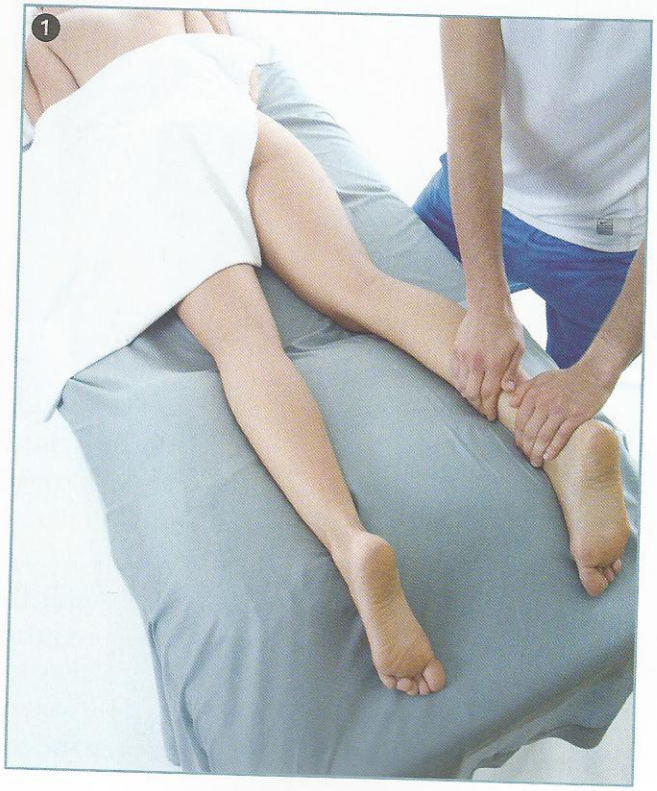
PIERNAS

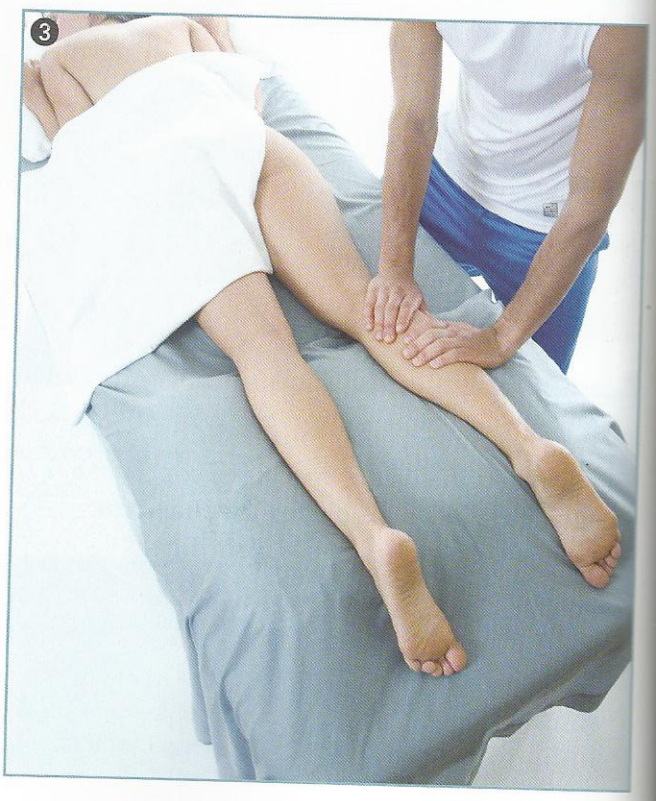
Para la siguiente sección del masaje, nos trasladaremos a una nueva parte del cuerpo: las piernas, lo cual significa que tendremos que volver a empezar con los acariciamientos.

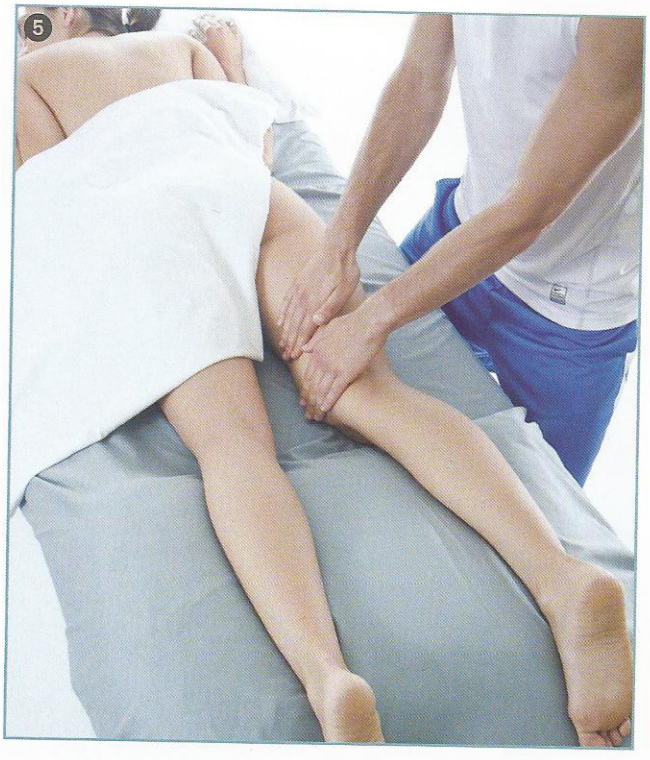
Téngase presente que hay que masajear sólo una pierna a la vez; es decir, empezar y terminar de dar masaje a una pierna (y un pie) antes de empezar con la otra.

No obstante, antes de ponerse más aceite en las manos, hay que tomarse un minuto para tapar la espalda de la persona con la sábana, para que no se enfríe.

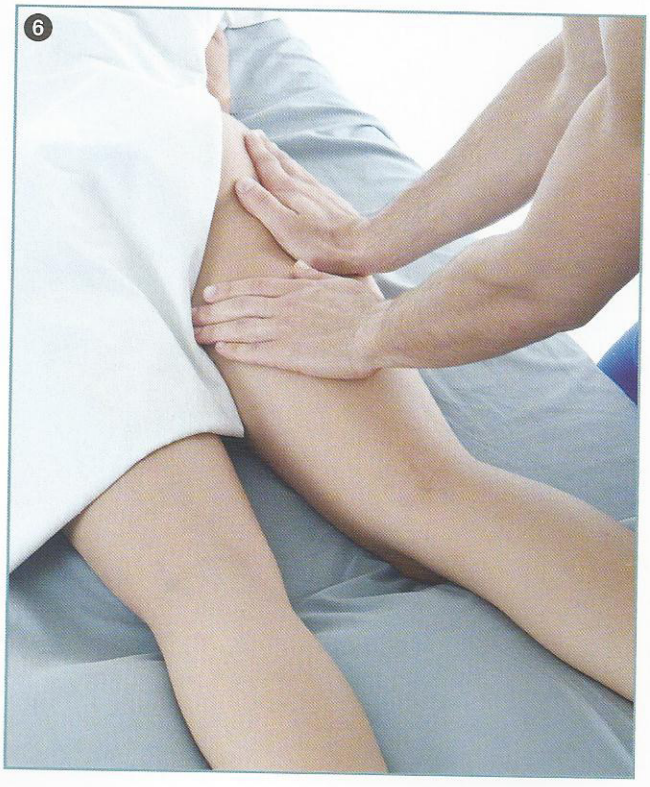
❶–❺ Colocándose cerca de los pies de la persona, calentar tanto las manos como el aceite. Empezar por los tobillos, y emplear largos movimientos de masaje subiendo por las piernas para calentarlas. Empezar suavemente e ir aumentando poco a poco la presión aplicada.







5 Al llegar a la parte superior del muslo, asegurarse de trabajar bien alrededor del trocánter mayor, como se hizo para masajear los glúteos.



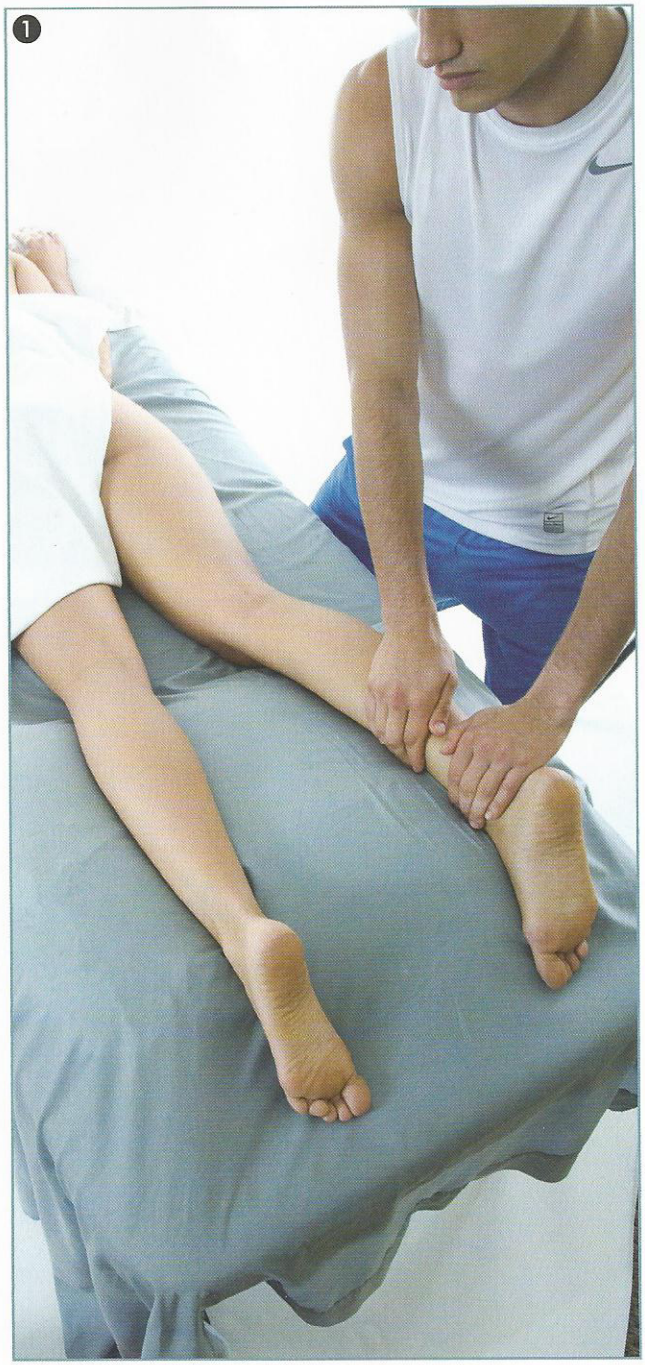
6

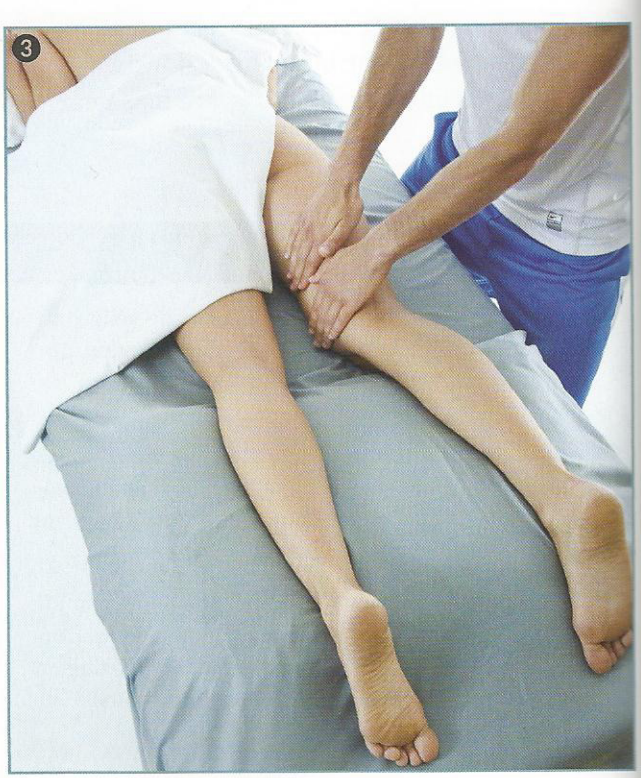
ADVERTENCIAS

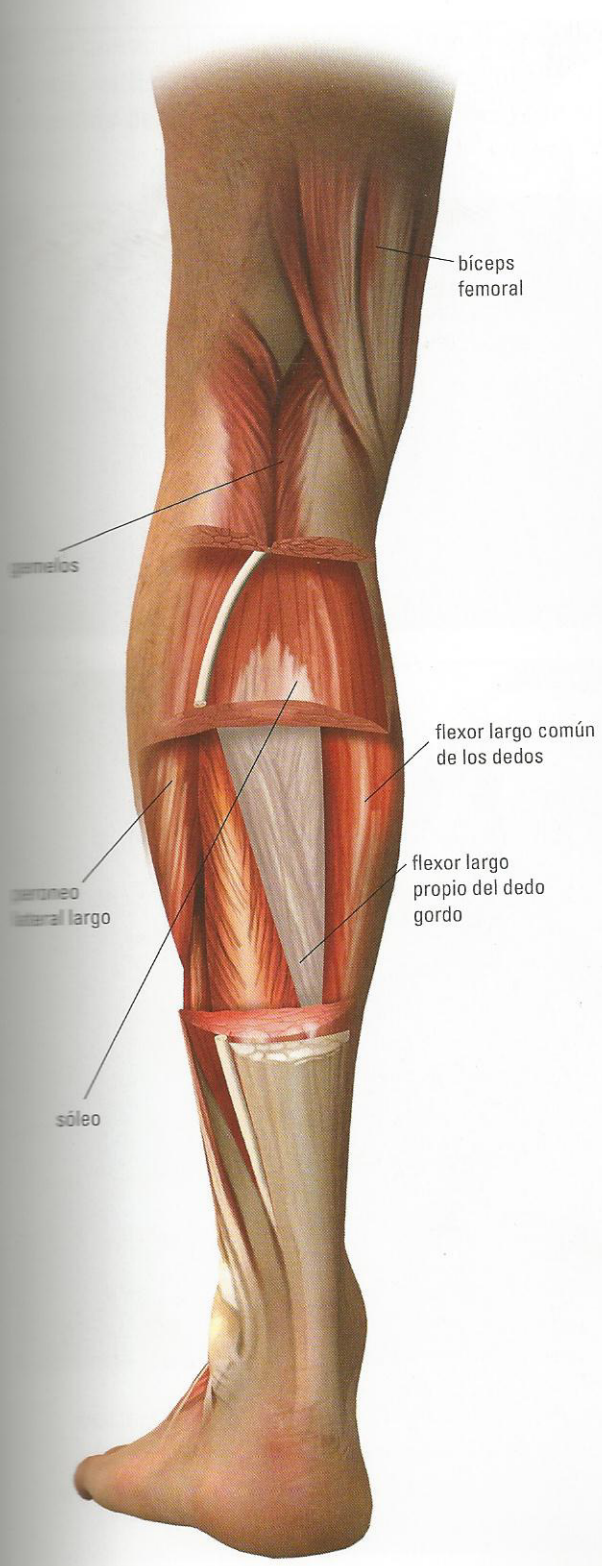
- La cara interior del muslo es una zona de peligro; hay en ella muchos nervios y vasos sanguíneos, por lo que, al masajearla, se debe emplear muy poca presión.
- La cara posterior de la rodilla es también una zona donde se ha de tener mucho cuidado. No hay que evitar esta zona, pero se debe ser prudente y aplicar sólo una presión muy ligera.
- No masajear las piernas si la persona tiene varices.
- No dar masaje a las piernas si la persona ha realizado recientemente un viaje largo en avión y le duelen las piernas: puede ser un síntoma de trombosis venosa profunda (TVP).

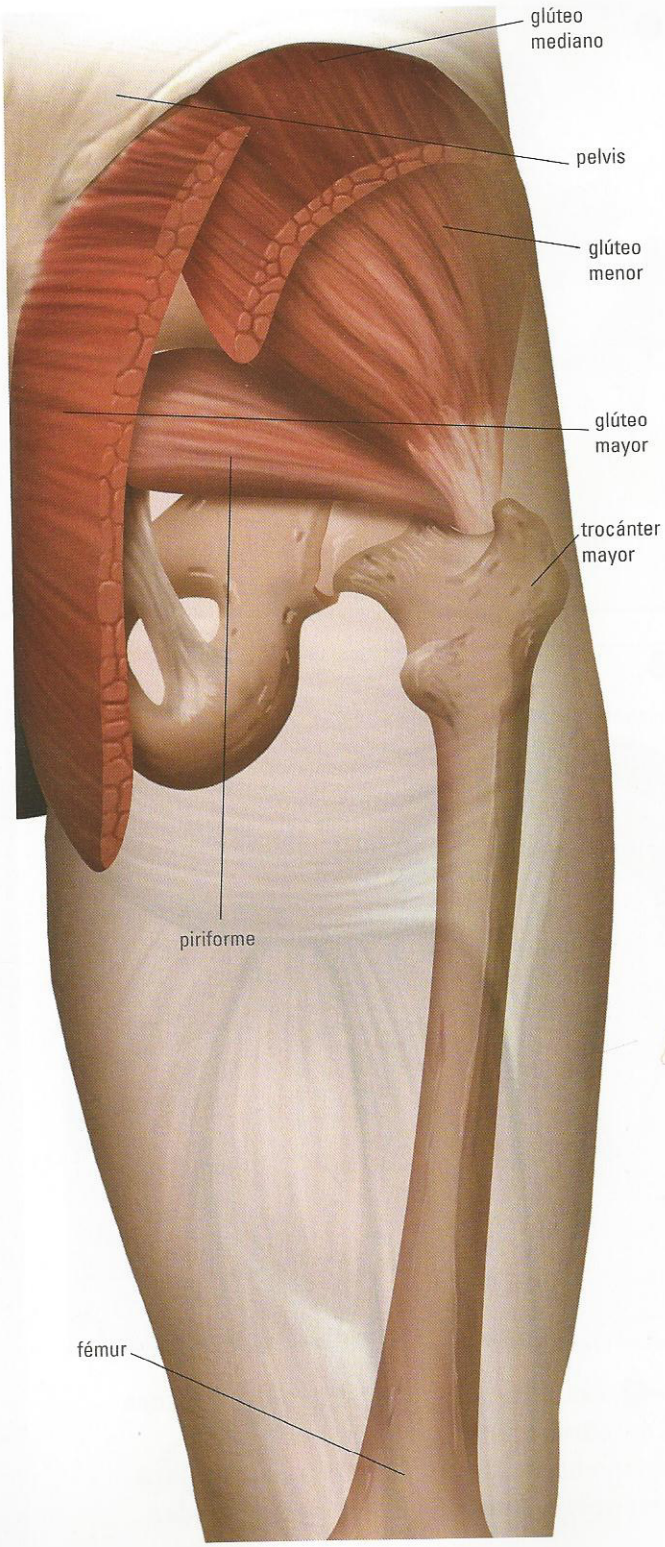
PIERNAS (CONTINUACIÓN)

❶–❸ A continuación, poner ambas manos sobre uno de los tobillos de la persona. Frotar con ellas realizando movimientos de vaivén, como si se estuviera escurriendo una toalla —frotando hacia nosotros sobre la pierna con una mano mientras se frota en la dirección contraria con la otra—. Empezar por los tobillos e ir subiendo por la pierna.

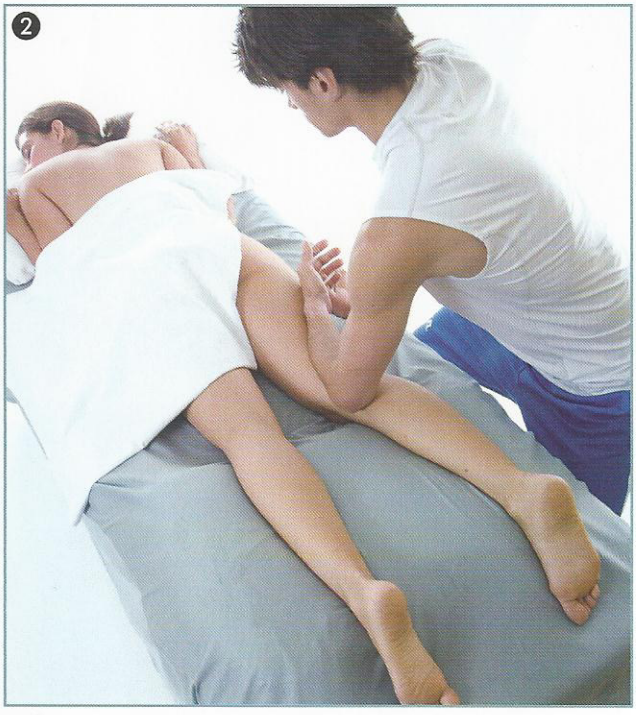





bíceps femoral
gemelos
flexor largo común de los dedos
peroneo lateral largo
flexor largo propio del dedo gordo
sóleo

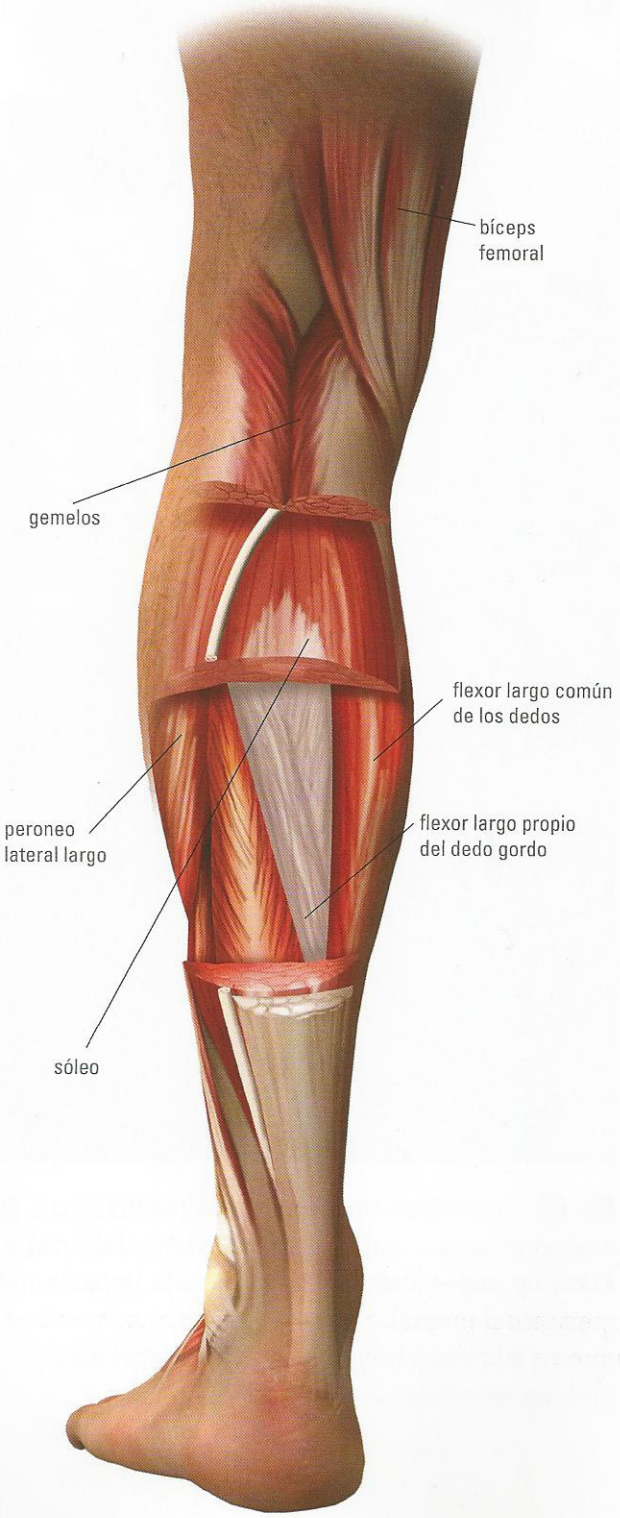

glúteo mediano
pelvis
glúteo menor
glúteo mayor
trocánter mayor
piriforme
fémur

PIERNAS (CONTINUACIÓN)

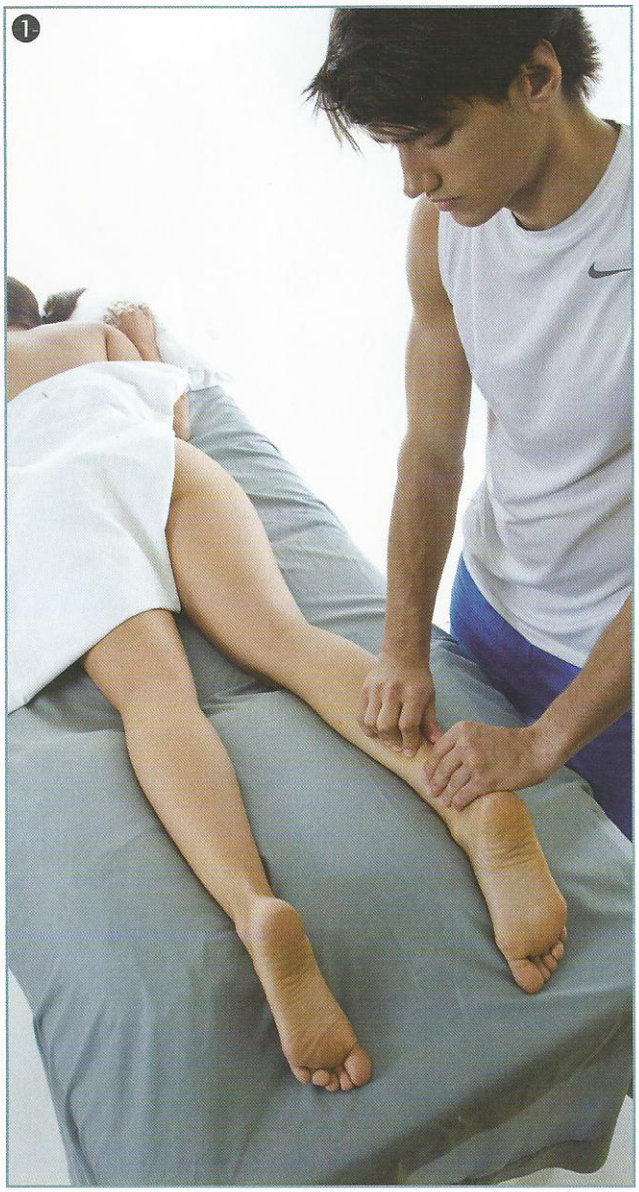


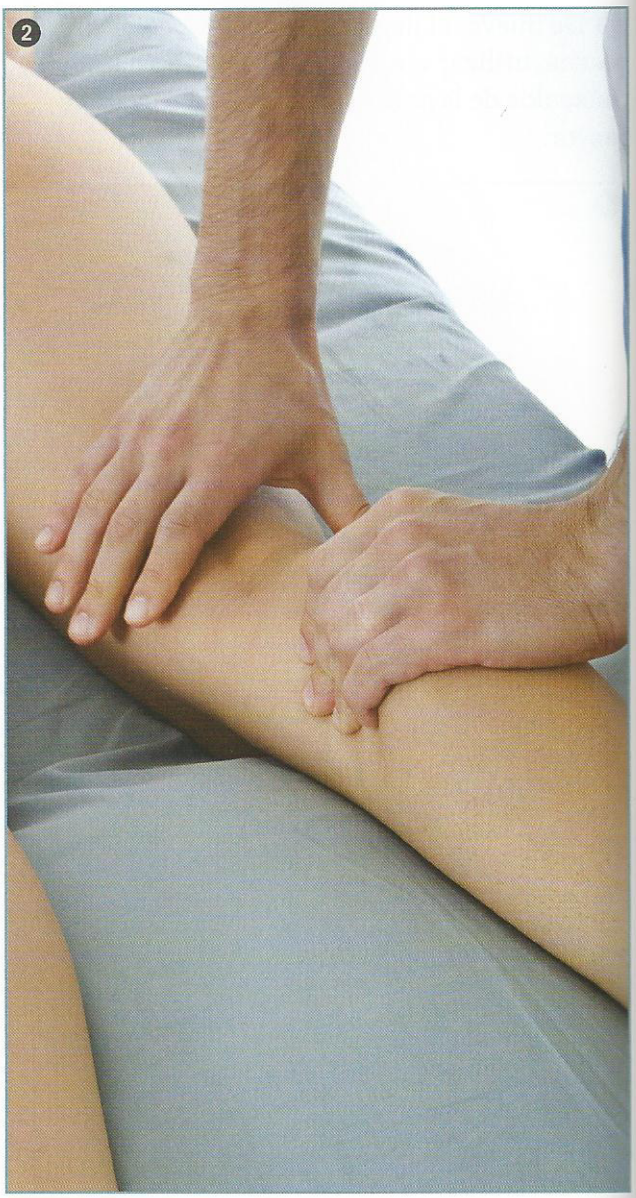
❶–❸ Acto seguido, utilizar la parte carnosa del antebrazo para presionar contra los músculos de la pierna. Esta técnica funciona mejor sobre el muslo, pero también pueden trabajarse así los gemelos, siempre y cuando se emplee una presión moderada. Al hacerlo, trabajar tanto la parte interna como la externa de la pantorrilla.

De nuevo, al llegar a la parte superior de la pierna, utilizar el antebrazo para trabajar los músculos de la región que rodea al trocánter mayor.



PIERNAS (CONTINUACIÓN)

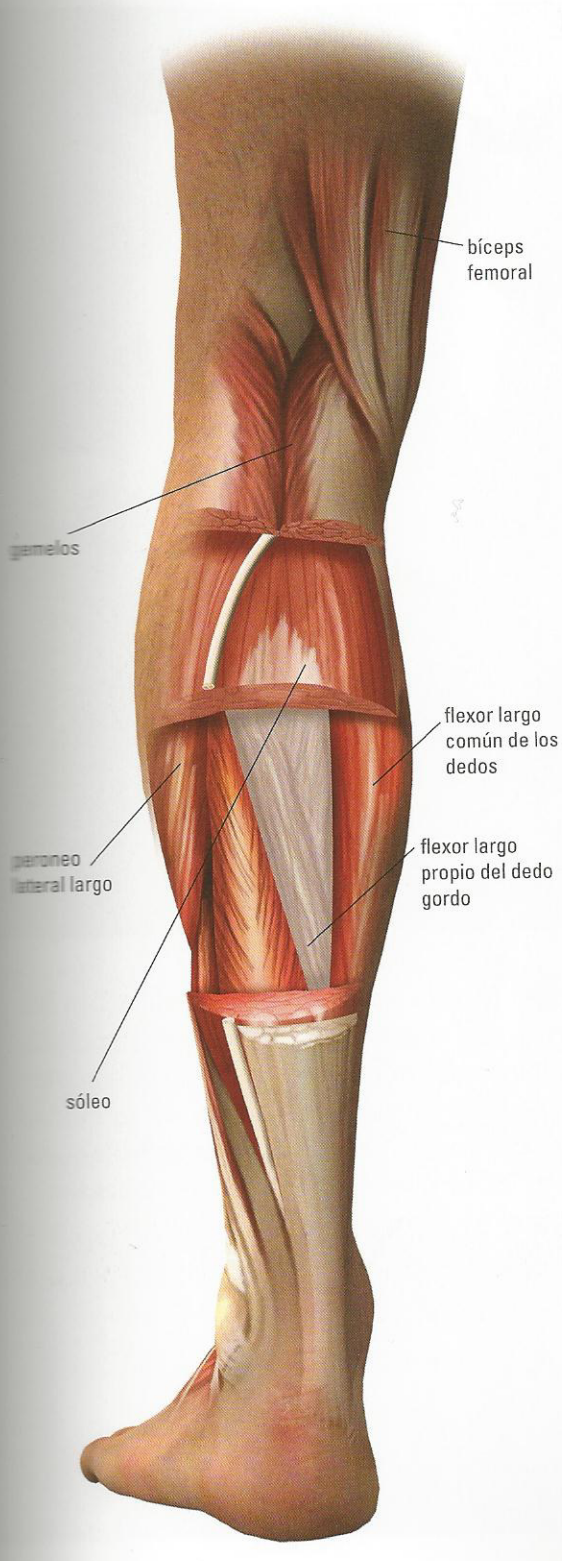


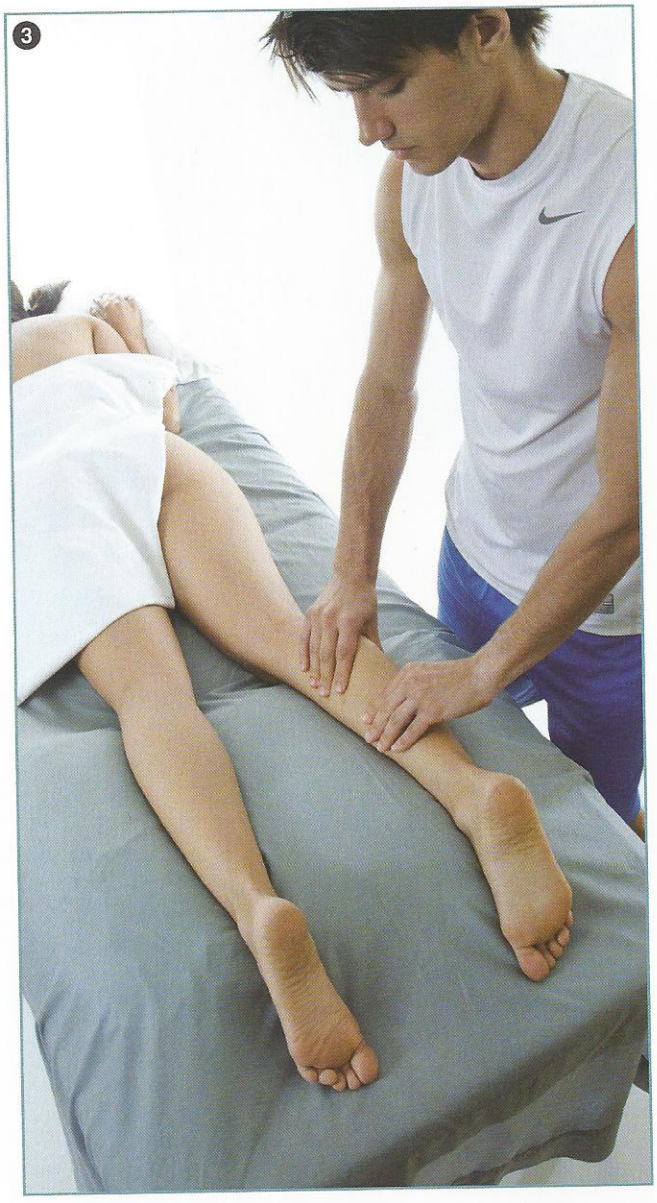


❶–❷ A continuación, amasar la pierna con ambas manos —como si se estuviera elaborando masa de pan— desde el tobillo hasta la parte superior del muslo. Apretar primero con ambas manos a la vez y luego, mientras se aprieta con una mano, relajar la otra.

¿COSQUILLAS?

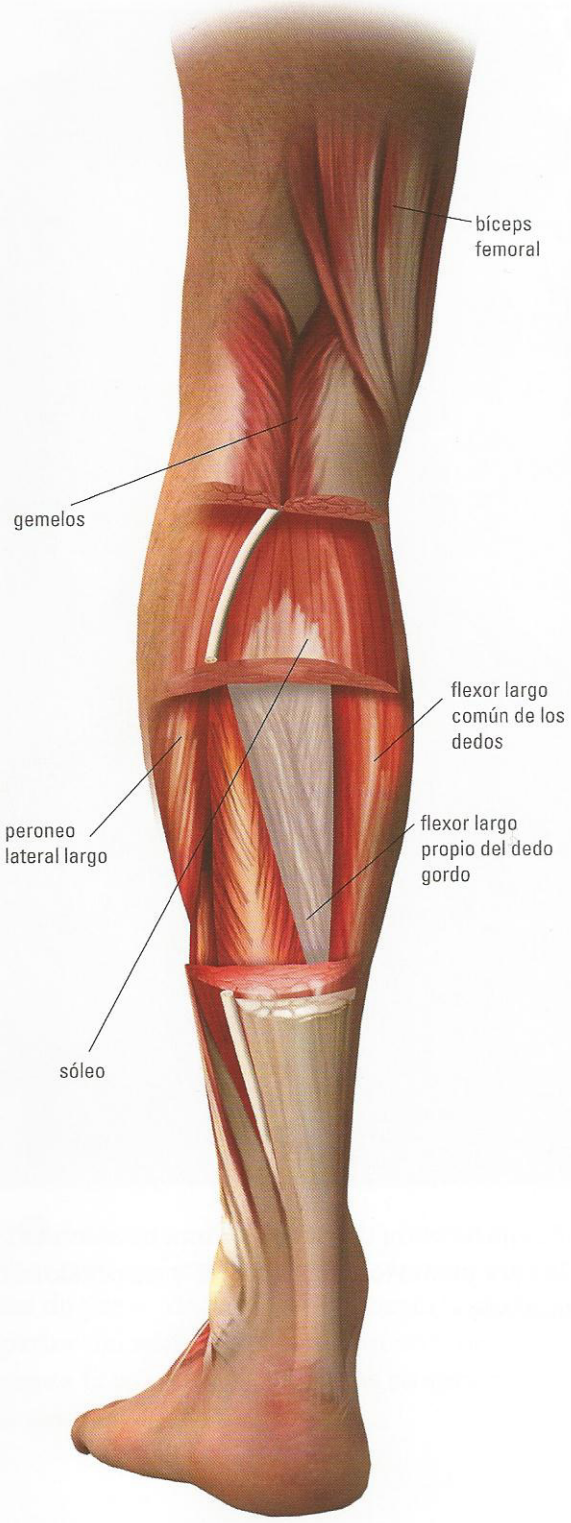
Si la persona tiene cosquillas, trabajar más lenta y profundamente.

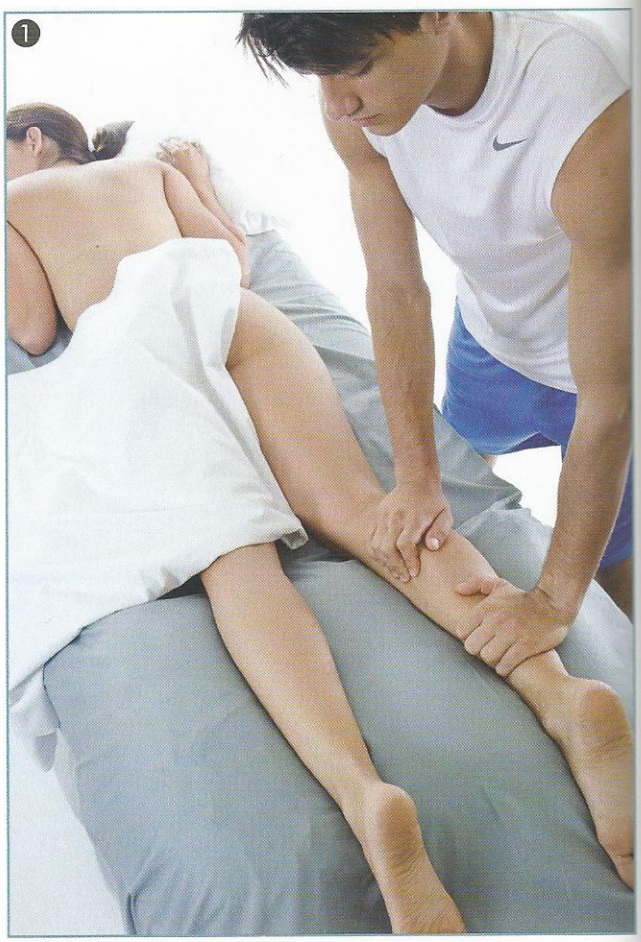




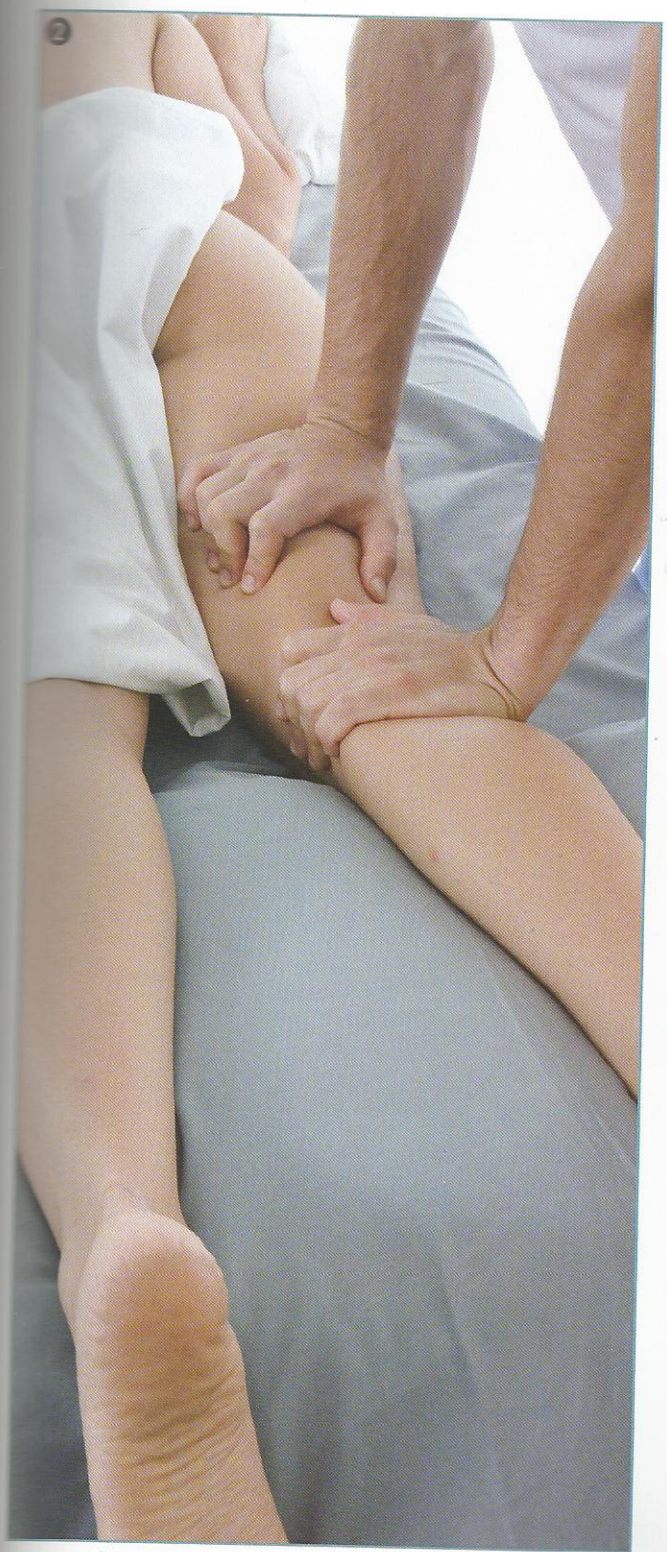
3 Asegurarse de trabajar con mucha suavidad en la cara posterior de la rodilla, y no presionar demasiado.

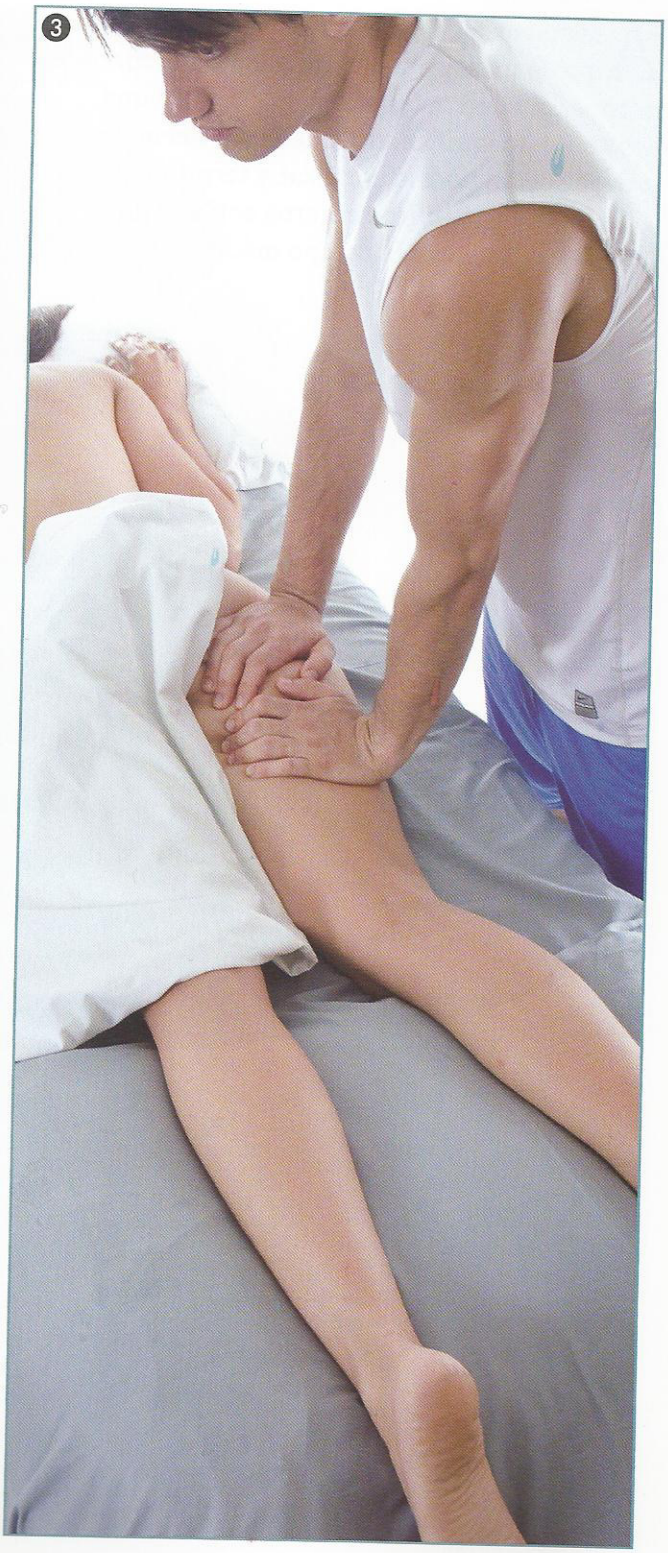
PIERNAS (CONTINUACIÓN)





1–3 Presionar después en vertical sobre las piernas con ambas manos, empezando por los tobillos y subiendo poco a poco hasta la parte superior del muslo. Nuevamente, tener cuidado en la cara posterior de la rodilla, y no bloquear las muñecas ni los hombros al dar el masaje.

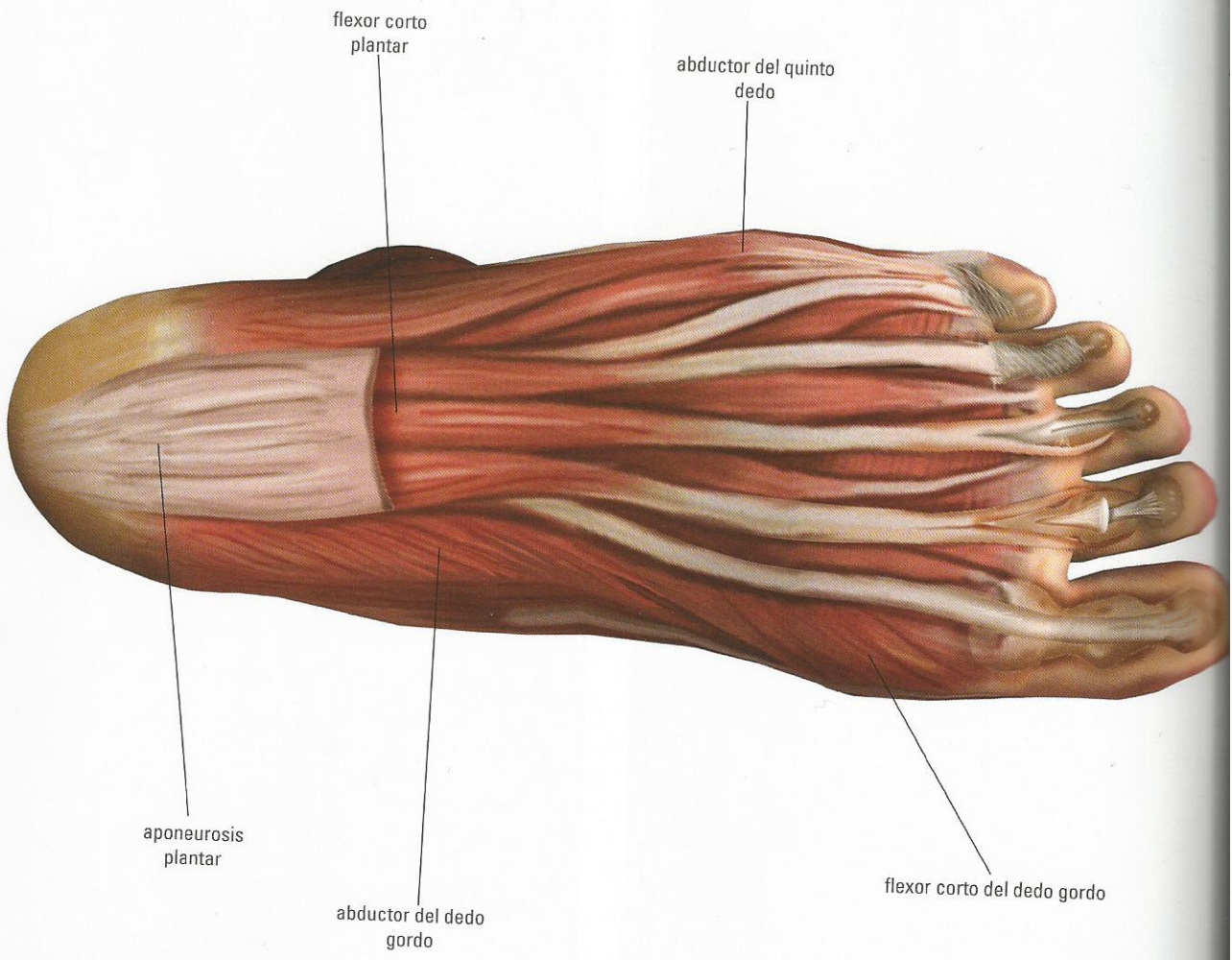

2

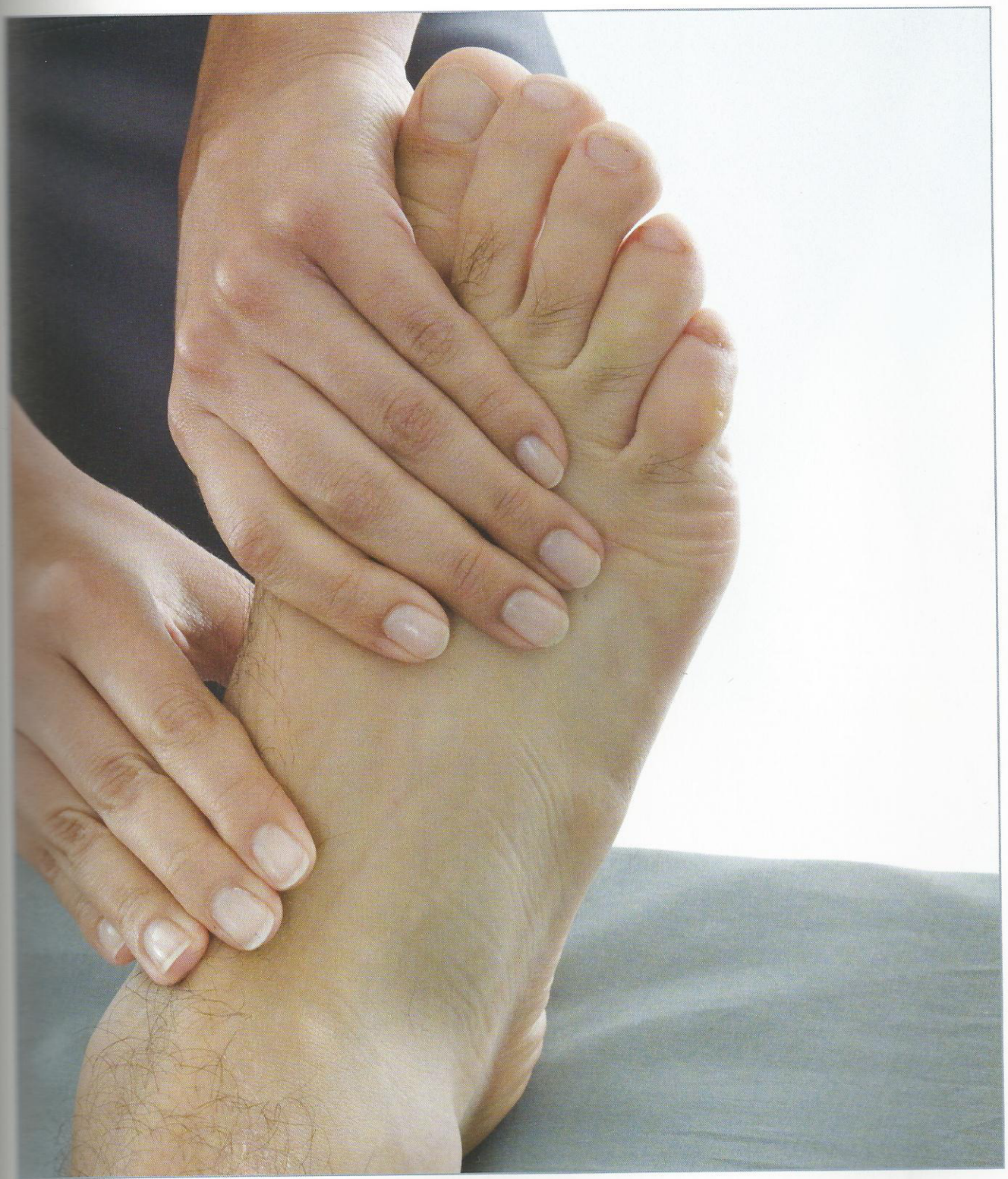

3

PIES

A la mayoría de la gente le encanta de verdad que le masajeen los pies. No nos sorprende, porque un buen masaje de pies produce una sensación magnífica; tan buena, de hecho, que toda la sesión podría empezar y terminar aquí.

Se han escrito libros enteros sobre el tema del masaje de pies. (El campo médico alternativo de la reflexología se basa en la creencia de que ciertas zonas del pie se corresponden con partes del cuerpo, y que manipular zonas de los pies puede ejercer beneficiosos efectos para la salud.) Y los masajes de pies de una hora de duración no son infrecuentes en el mundo de los spas.





PIES (CONTINUACIÓN)

Antes de empezar, hay que asegurarse de tener limpias las manos y de que los pies de la persona también lo estén. (Convendría saltarse esta parte del masaje si la persona tiene pie de atleta u otra micosis, ya que es fácil propagarlas a otras partes de su cuerpo, o incluso que termine contrayéndolas el propio masajista.)

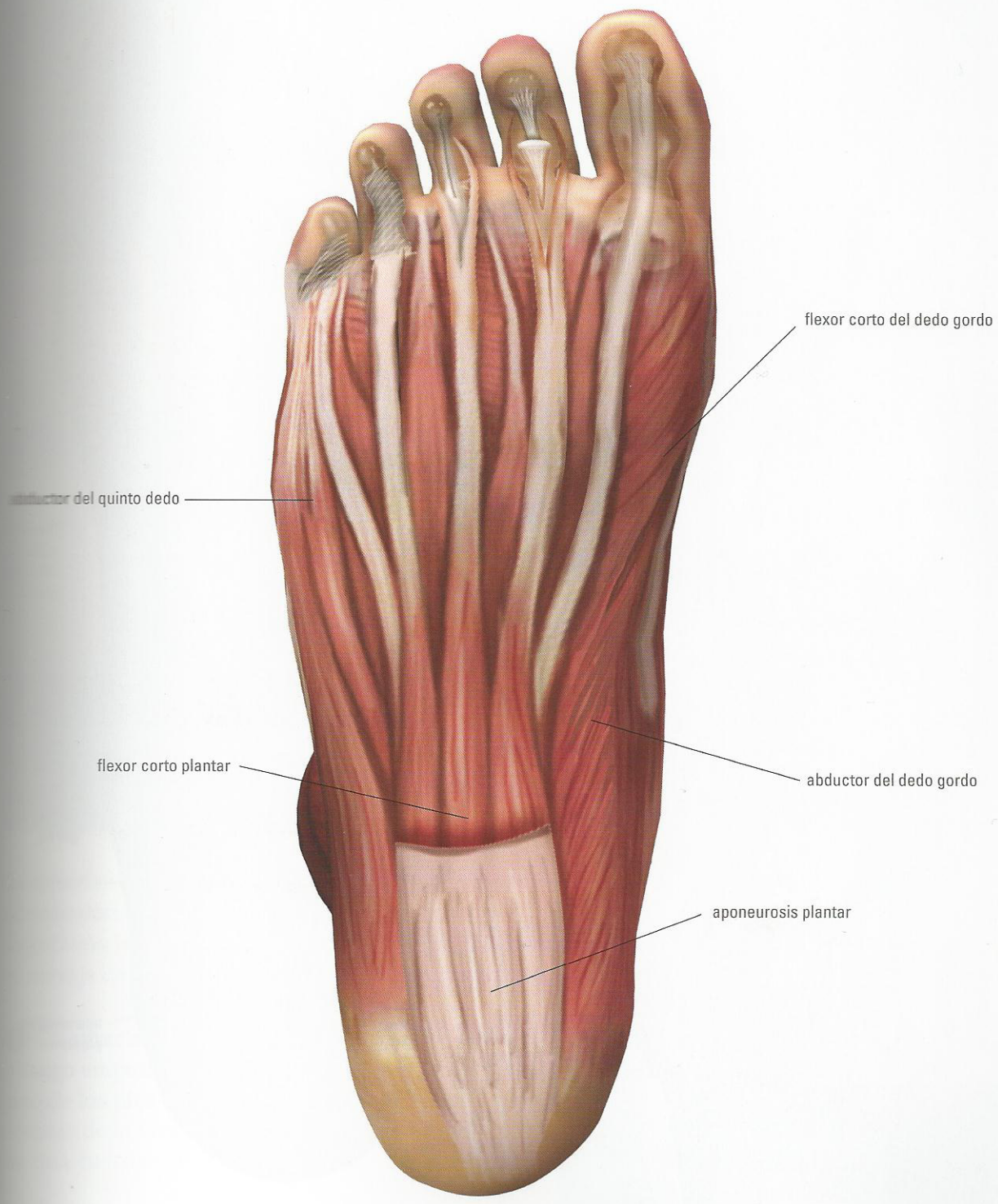
Si la persona tiene artritis, juanetes o callos, o si sus pies están deformados por cualquier razón, hay que ser muy cuidadoso y considerado. Asimismo, han de evitarse las uñas incarnadas, pues pueden ser bastante dolorosas.

Si la persona tiene cosquillas en los pies, se debe ir más despacio y masajear con mayor profundidad; normalmente eso basta para eliminar el problema.

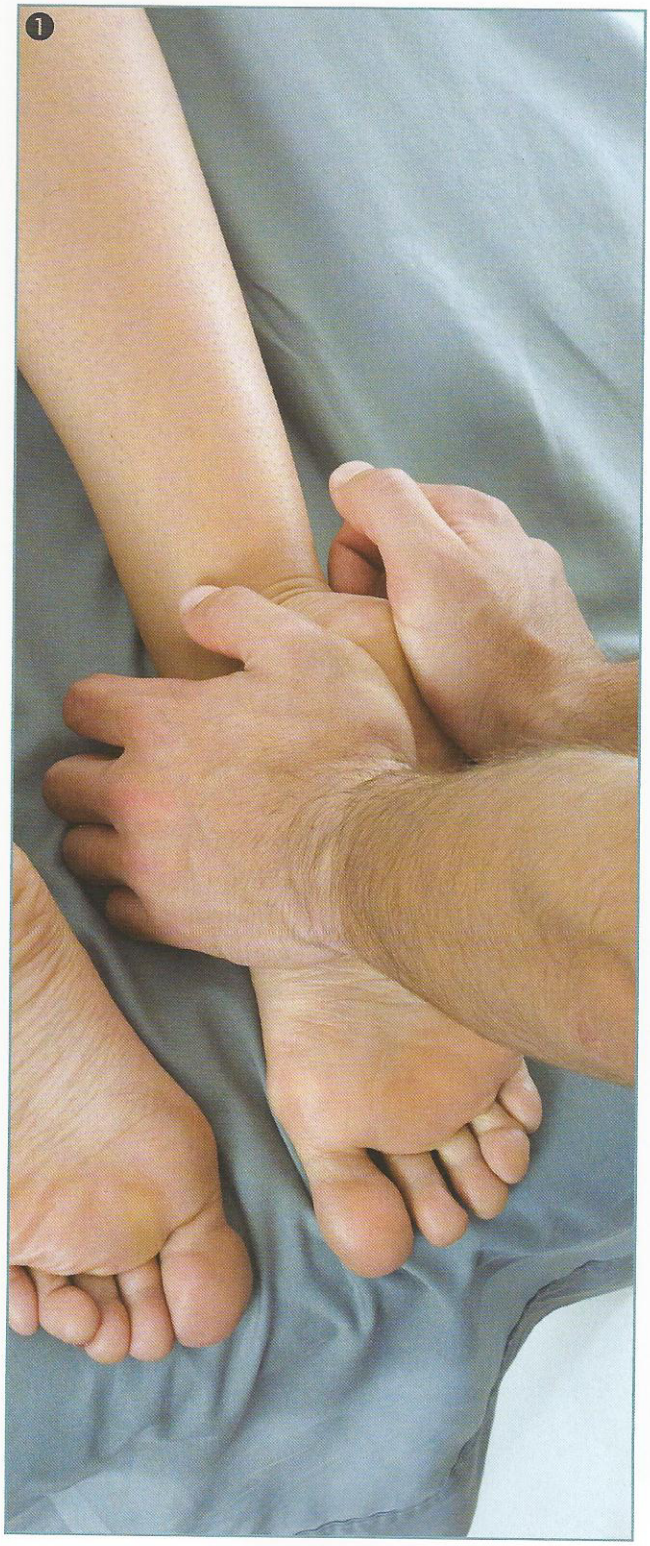
Por último, si por cualquier razón uno no se siente cómodo masajeando los pies, basta con realizar unas cuantas presiones sobre ellos a través de la sábana y pasar a la siguiente parte del cuerpo.

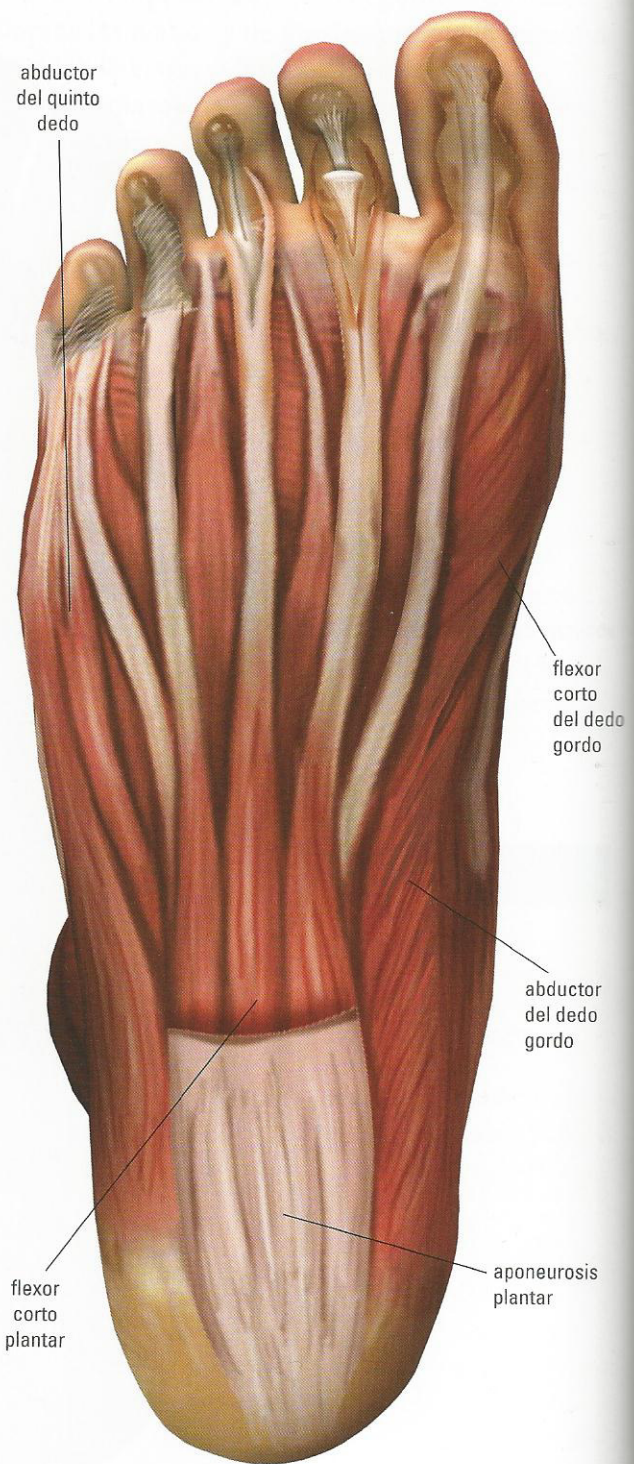
ADVERTENCIA

Evitar dar masaje al pie de la persona si sufre una lesión o afección como puedan ser la fascitis plantar o los espolones calcáneos (osteofitos). A menos que lo lleve a cabo un fisioterapeuta o un quiromasajista terapéutico cualificados, trabajar las fascias y músculos de los pies puede en realidad agravar las lesiones. En caso de duda, hay que dejárselo a los profesionales.


flexor corto del dedo gordo
del quinto dedo
flexor corto plantar
abductor del dedo gordo
aponeurosis plantar

PIES (CONTINUACIÓN)



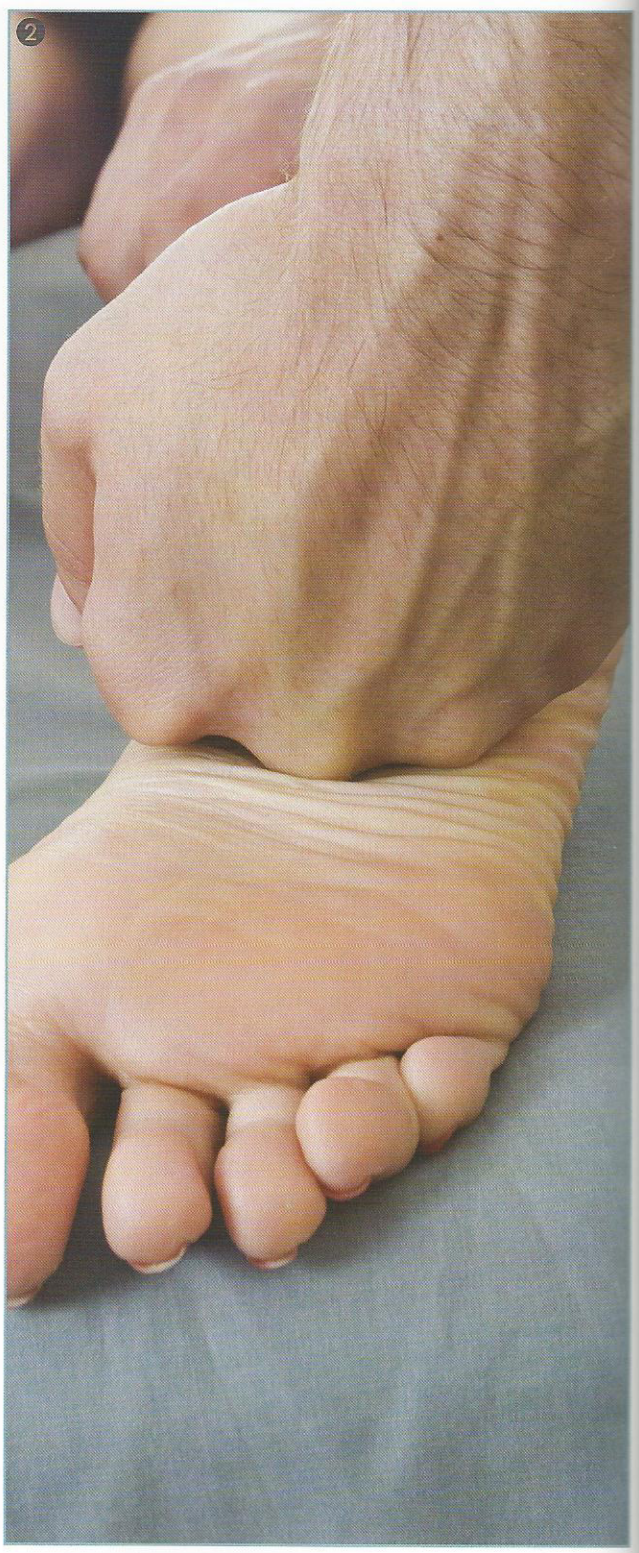


Si todavía el masajista no ha colocado un almohadón cilíndrico bajo los tobillos de la persona, debe hacerlo antes de empezar el masaje de los pies.

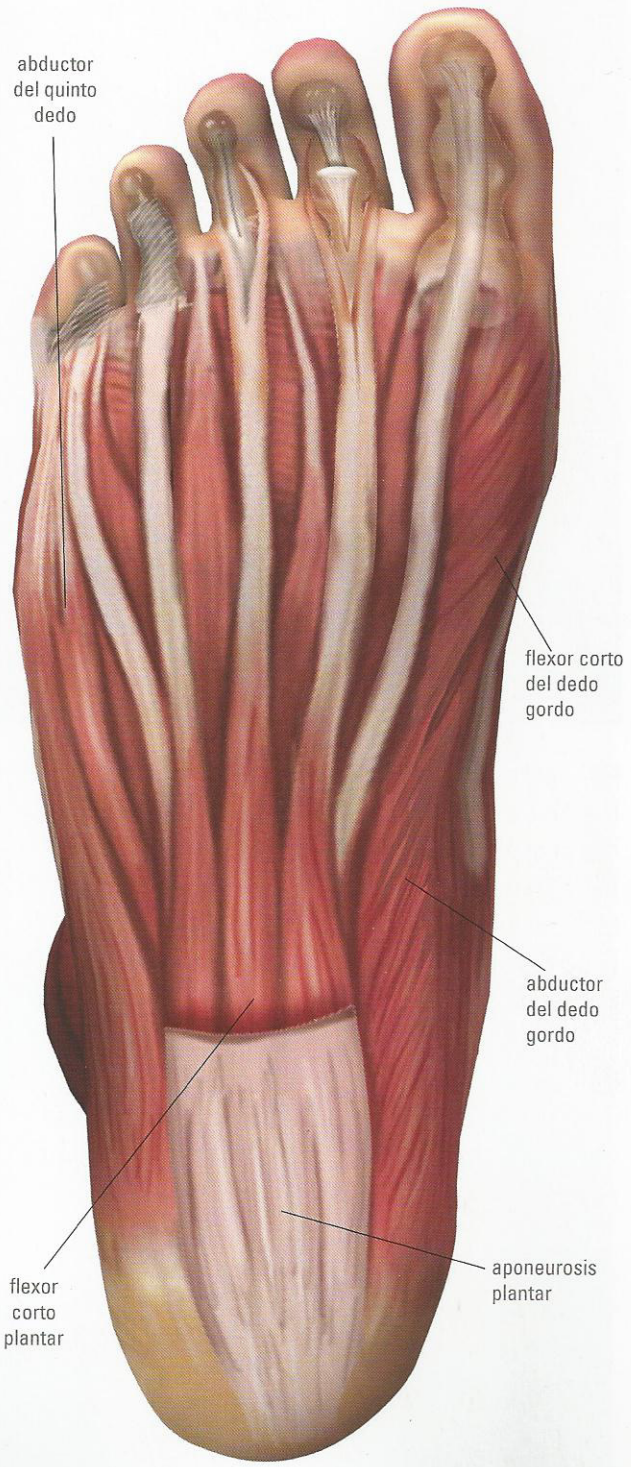
❶ Calentar algo de aceite entre las manos y luego empezar realizando una tracción sobre uno de los pies de la persona, con una mano encima de la otra, como si se estuviera tirando de una cuerda.

PIES (CONTINUACIÓN)

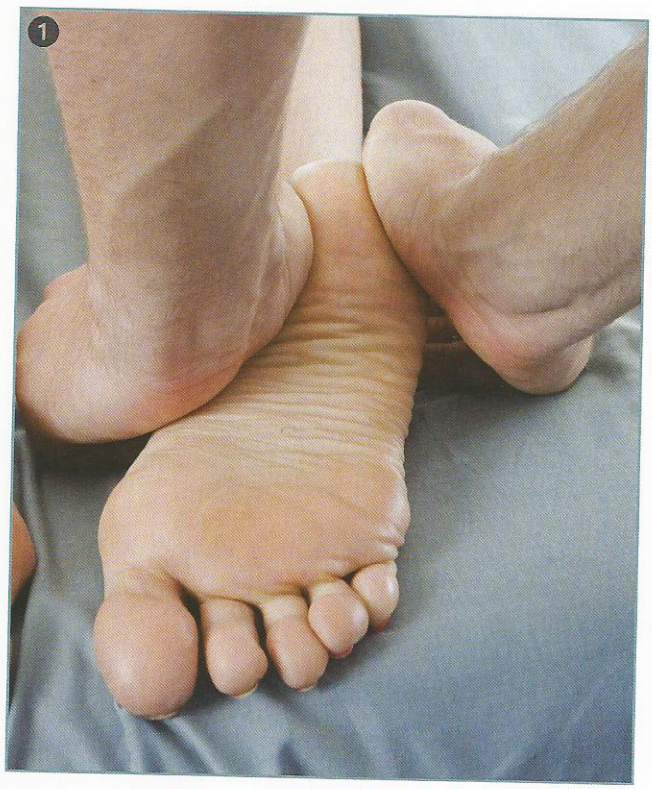
❶–❷ A continuación, cerrar el puño sin apretarlo mucho, y frotar después con la parte plana de los nudillos a lo largo de la planta de cada pie. Siempre y cuando los tobillos estén sostenidos por el almohadón, se puede emplear una presión bastante firme. (Pedir a la persona que nos diga si estamos haciendo demasiada presión.)



❸ Acto seguido, recorrer con el pulgar la planta del pie, desde el talón hasta la punta de cada dedo. (Asegurarse de sostener el pulgar con el resto de la mano.) Cuando se llegue a la punta de cada dedo, presionar en vertical sobre su eminencia: produce una sensación excelente.



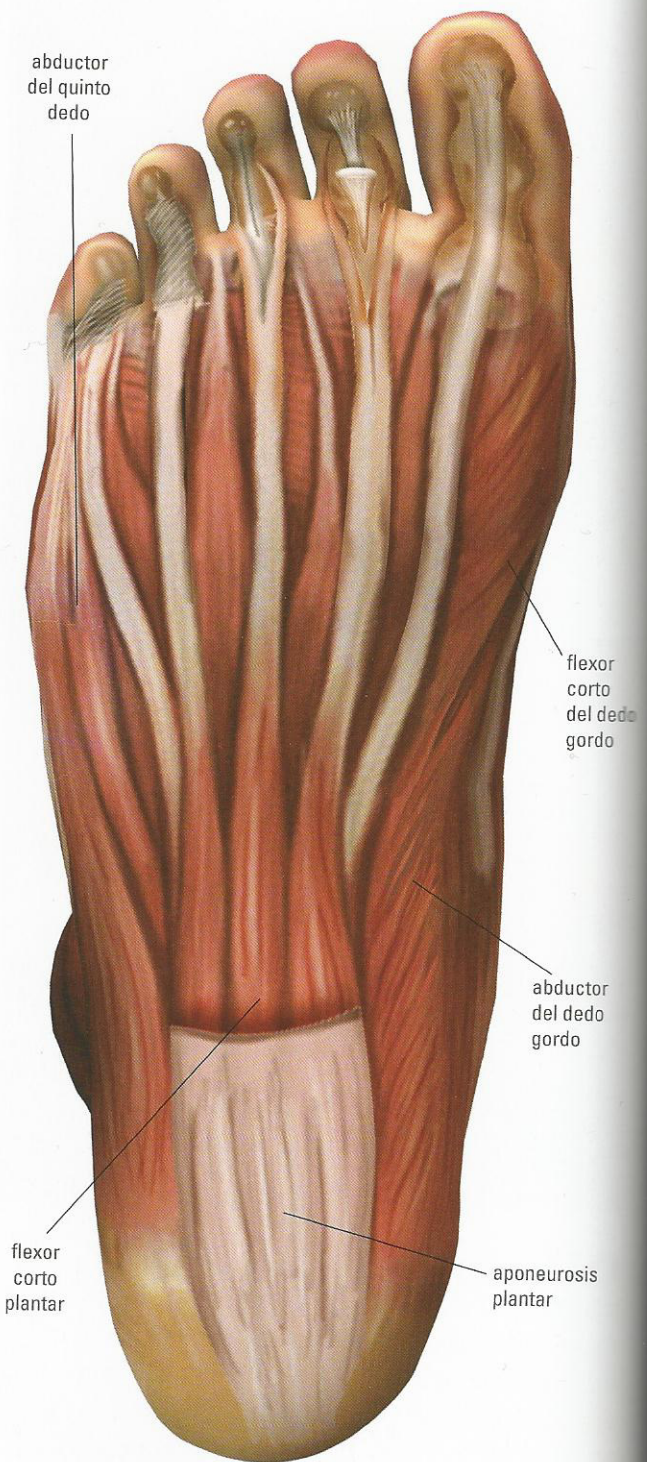
PIES (CONTINUACIÓN)



1 Colocar una mano sobre cada lado de uno de los pies y frotar vigorosamente hacia delante y hacia atrás. No se está tirando del pie, sino, más bien, frotando el pie entre las manos, como si se estuviera tratando de calentarlo. Empezar por el tobillo e ir bajando hasta los dedos del pie.

2 Sujetar entonces uno de los pies por el arco plantar y usar la otra mano para realizar compresiones intermitentes sobre cada dedo del pie.

A continuación, hacer que la persona se dé la vuelta, poniéndose boca arriba.



2

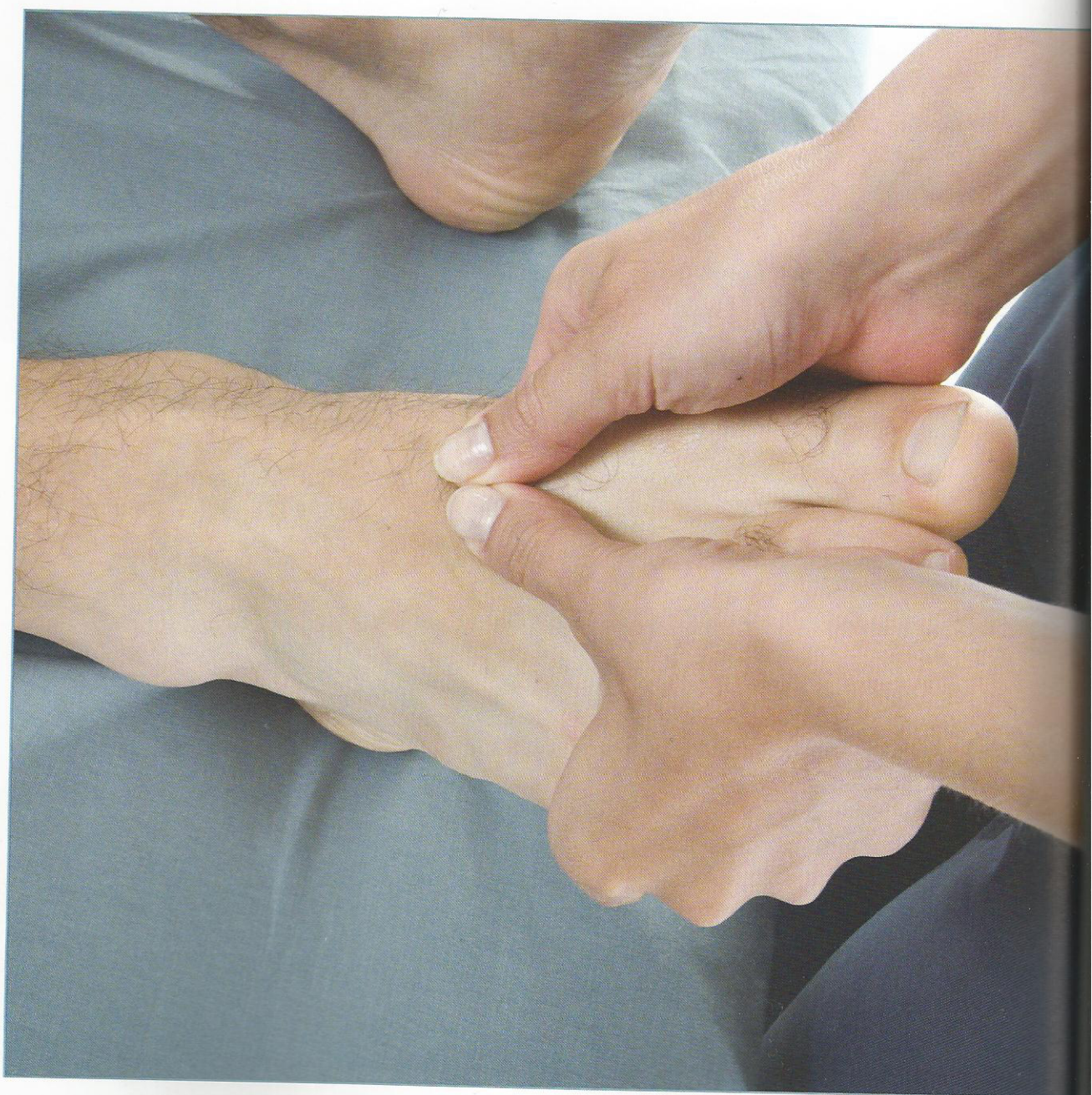
PIES

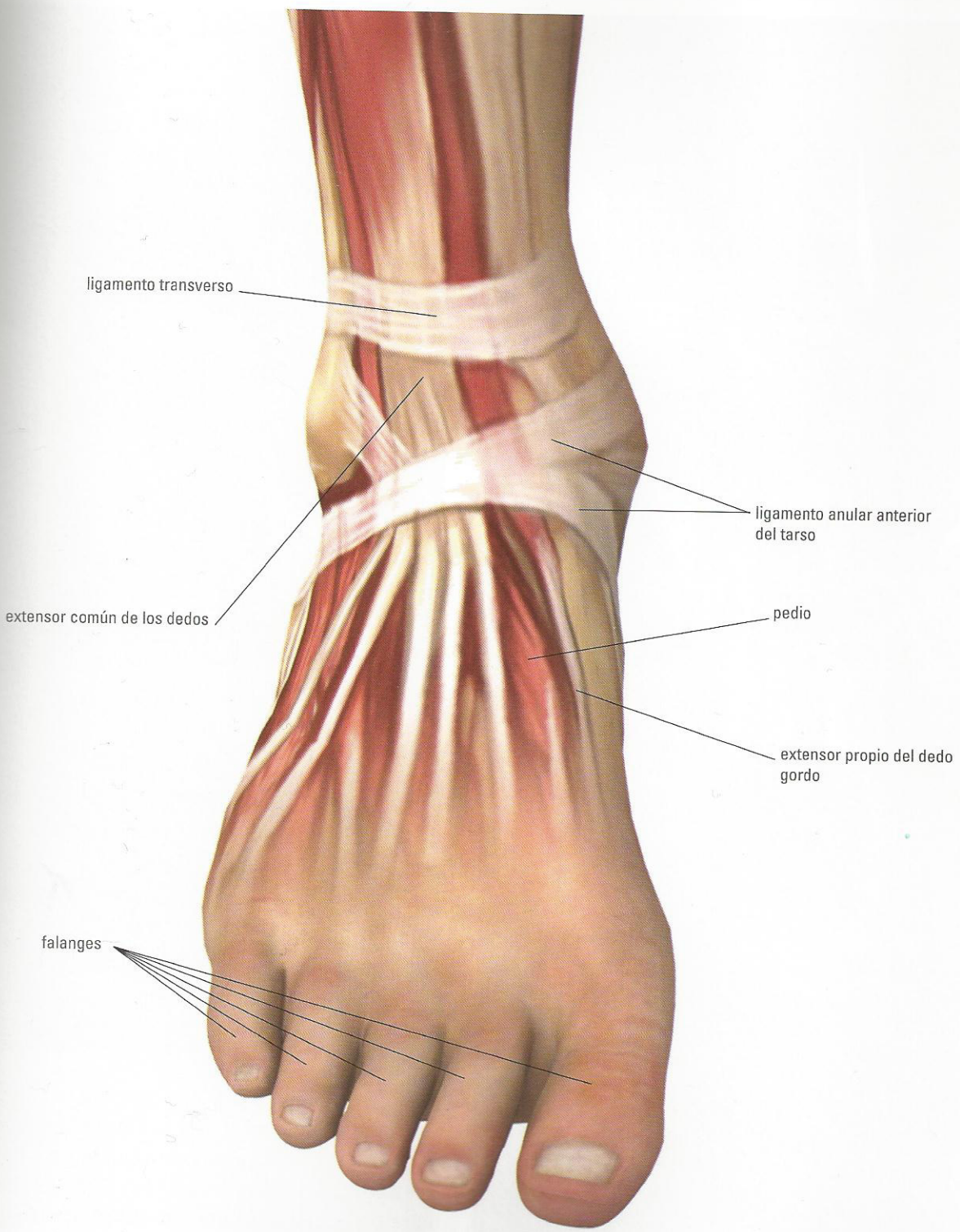
Antes de continuar el masaje desde la posición boca arriba, he aquí algunos puntos que tener presentes.

Algunas personas cogen frío al darse la vuelta para echarse de espaldas, por lo que conviene tener a mano una manta ligera.

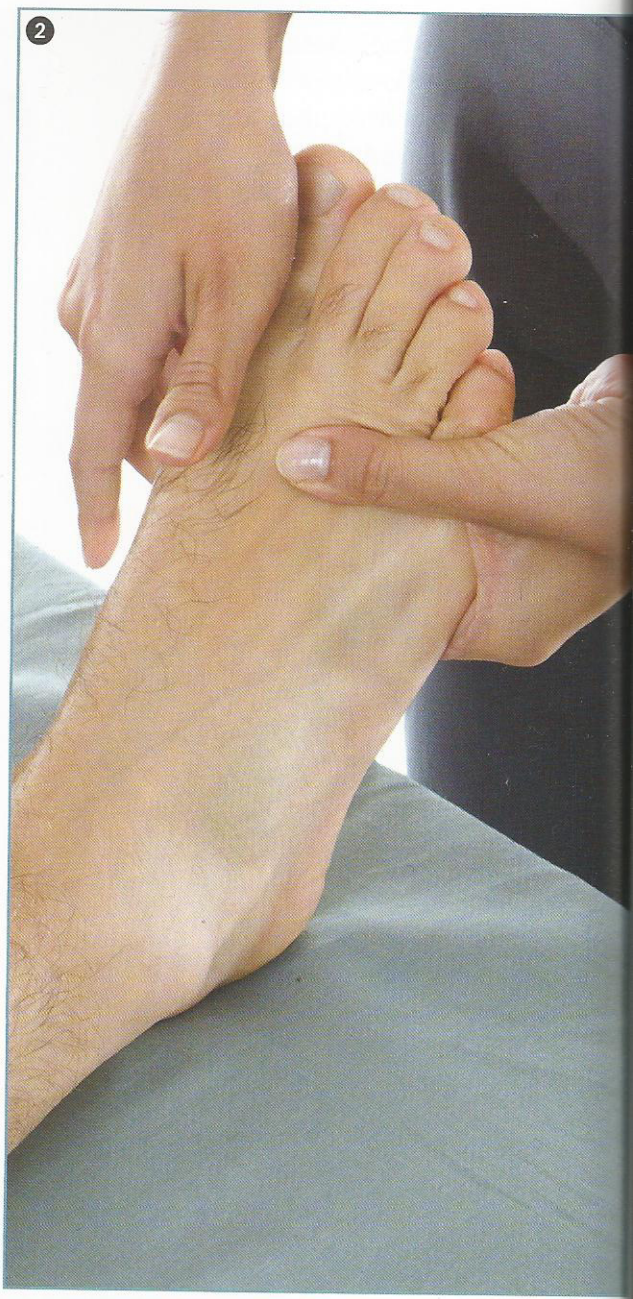
La persona puede poner los brazos en cualquier posición que le resulte cómoda.

Tal vez quiera un cojín para apoyar la cabeza pero no es imprescindible. Asimismo, es posible que agradezca un almohadilla antifaz para los ojos.

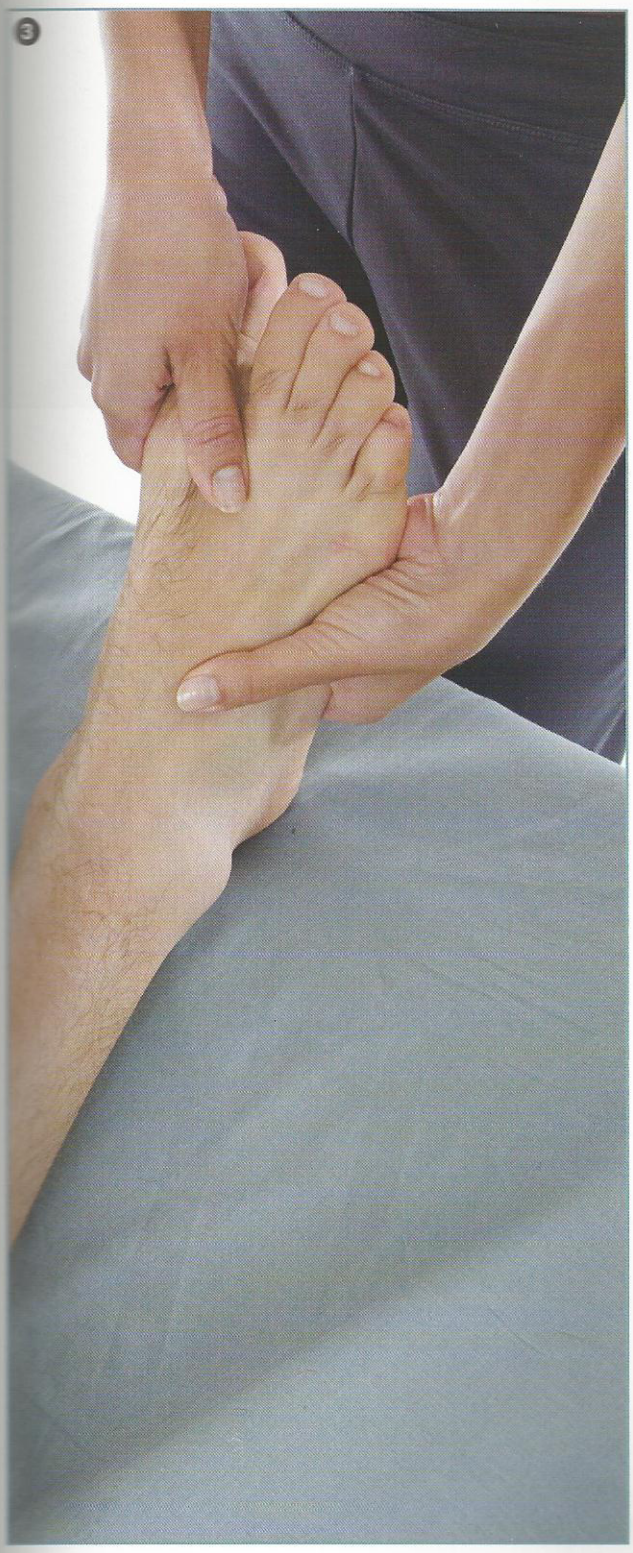


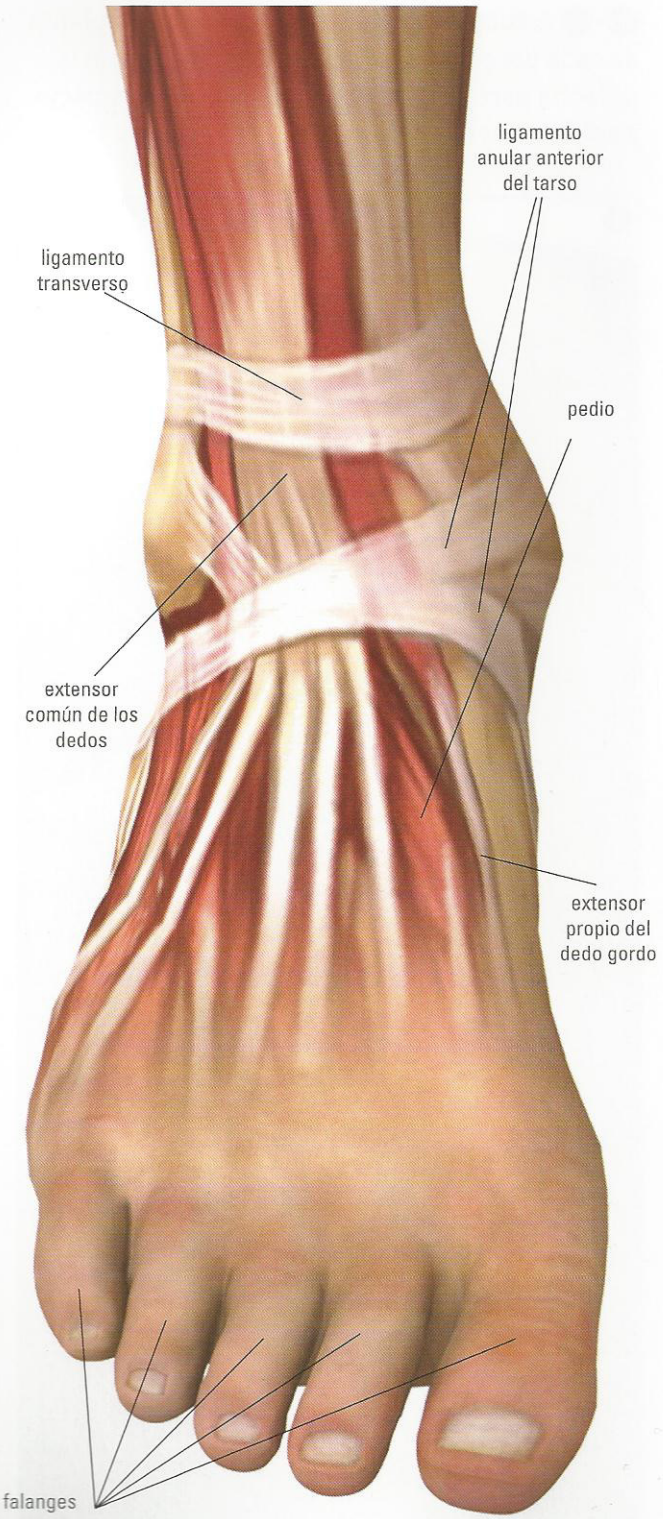

ligamento transverso
ligamento anular anterior del tarso
extensor común de los dedos
pedio
extensor propio del dedo gordo
falanges

PIES (CONTINUACIÓN)



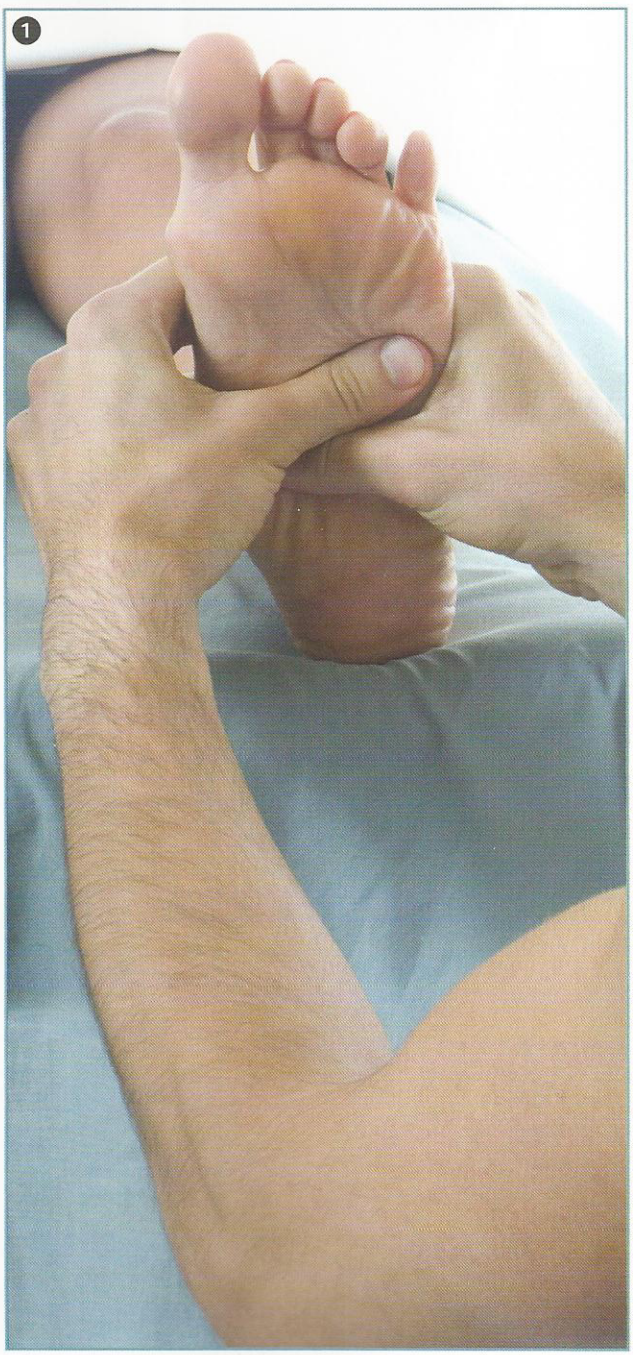
1–3 Una vez la persona y el masajista estén cómodos, continuar con el masaje de los pies. Situándose junto a la base de la mesa, realizar una tracción sobre uno de los pies, con una mano encima de la otra, como si se estuviera tirando de una cuerda.

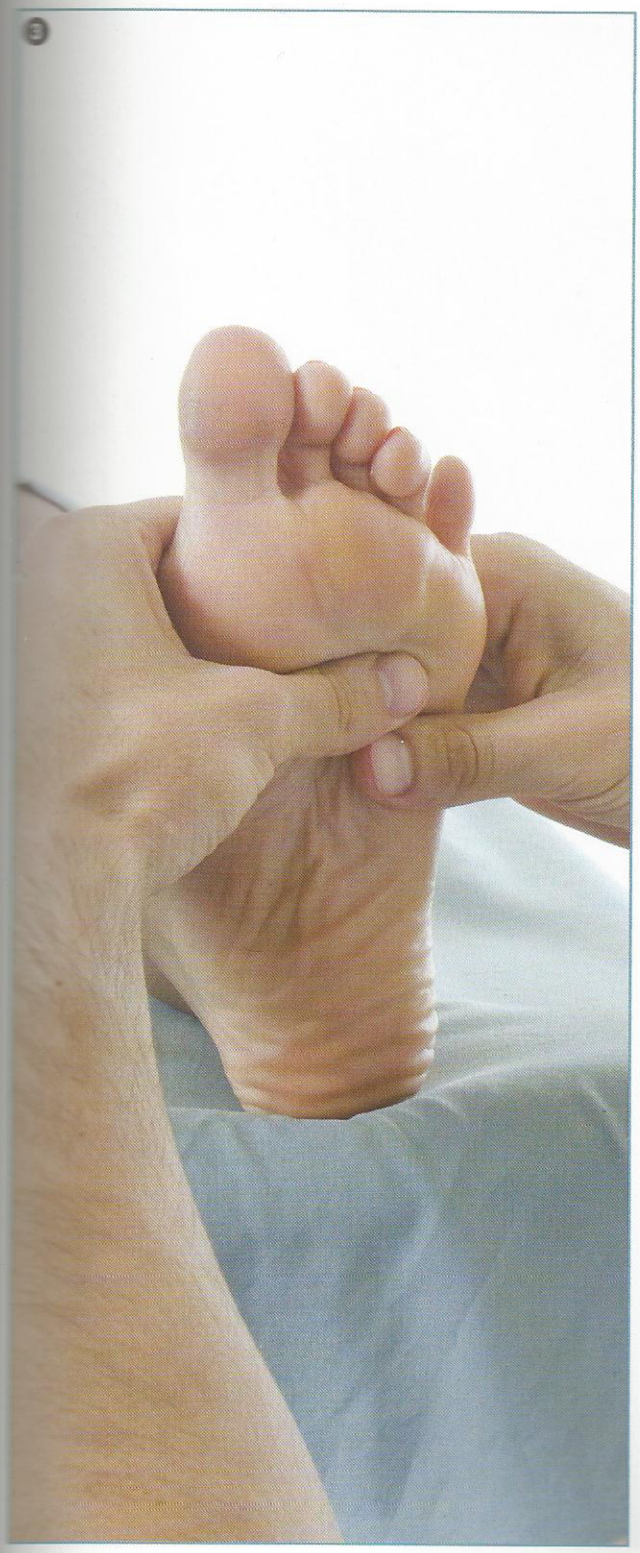


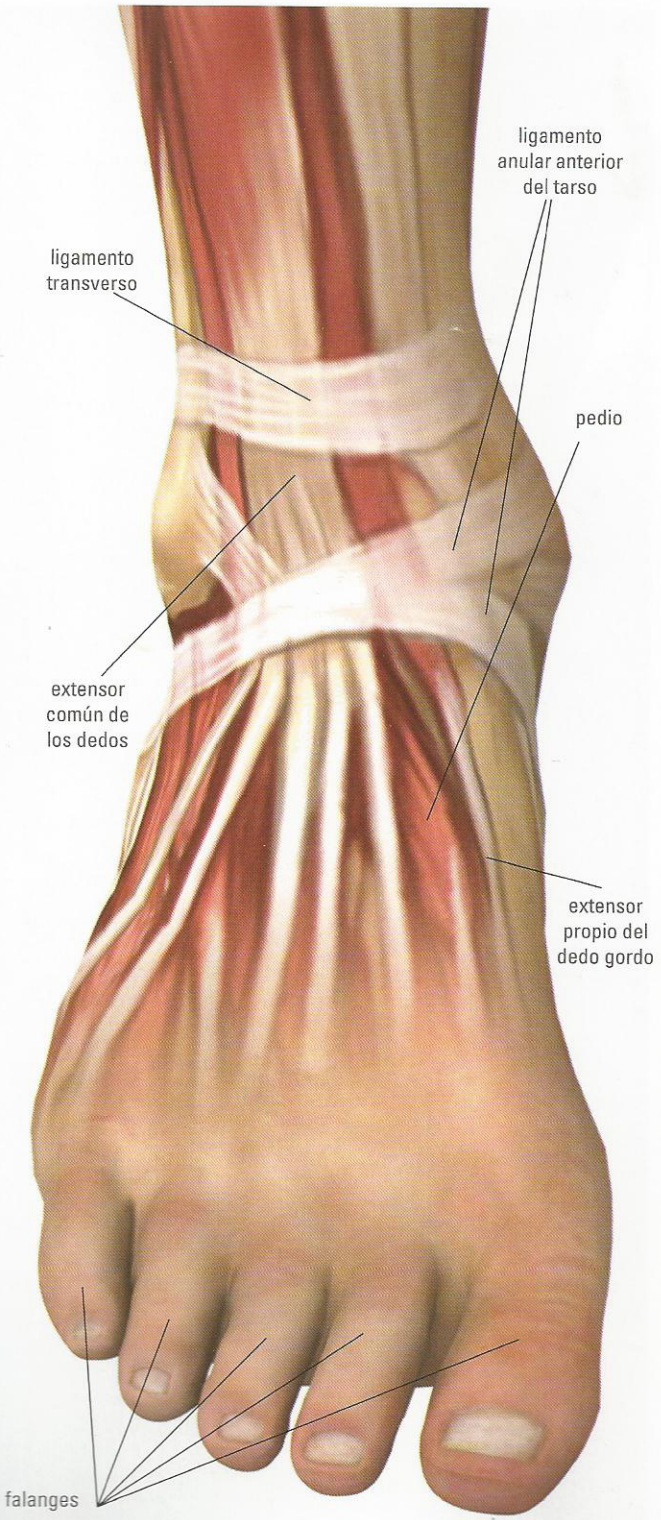

ligamento anular anterior del tarso
ligamento transverso
pedio
extensor común de los dedos
extensor propio del dedo gordo
falanges

PIES (CONTINUACIÓN)

❶–❸ A continuación, aplicar presión a la planta de cada pie con los pulgares. Nuevamente, si la persona parece tener cosquillas, ir más despacio y aplicar mayor presión.

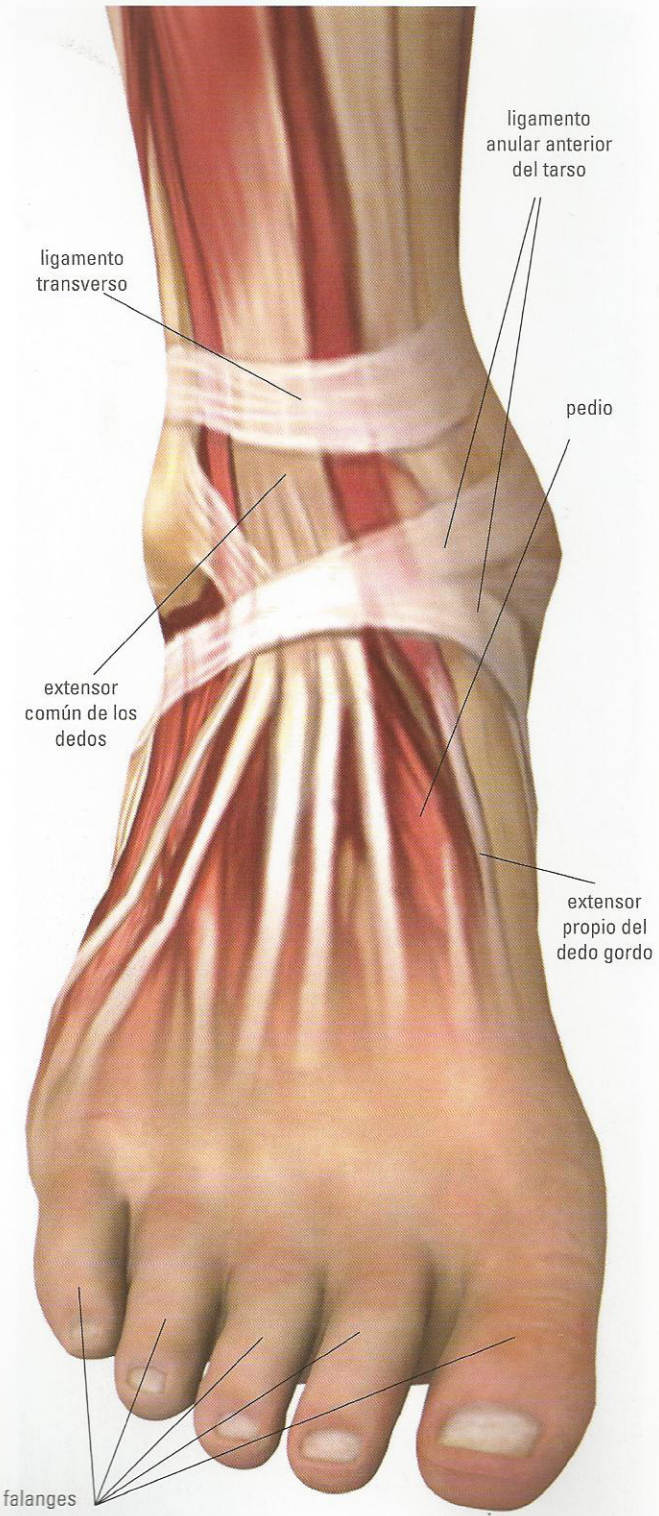




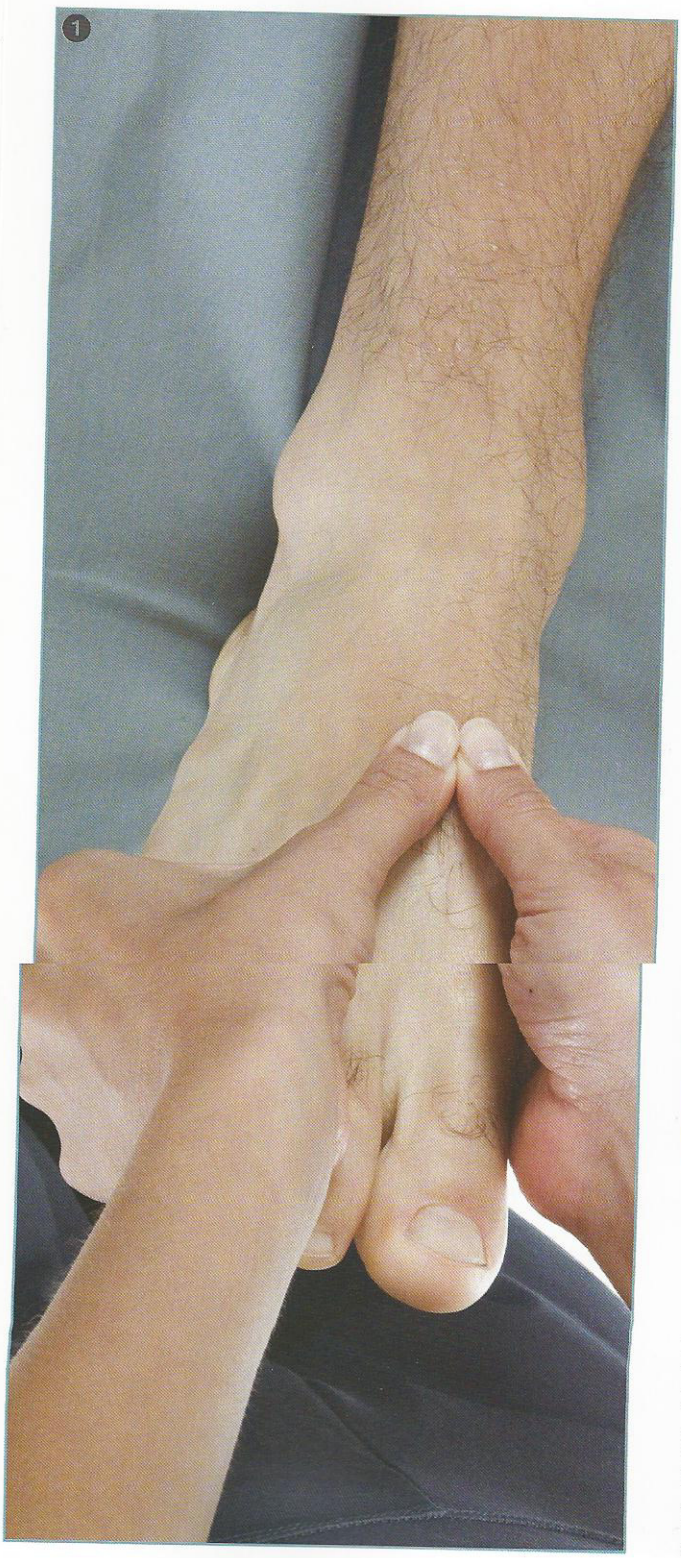

ligamento anular anterior del tarso
ligamento transverso
pedio
extensor común de los dedos
extensor propio del dedo gordo
falanges

PIES (CONTINUACIÓN)

❶–❷ Este próximo movimiento requiere un poco de cuidado. Sujetar el pie de la persona cerca del arco plantar, y entonces "retorcer" o "escurrir" el pie rotando las manos en direcciones opuestas, sin permitir que las manos resbalen sobre la piel.

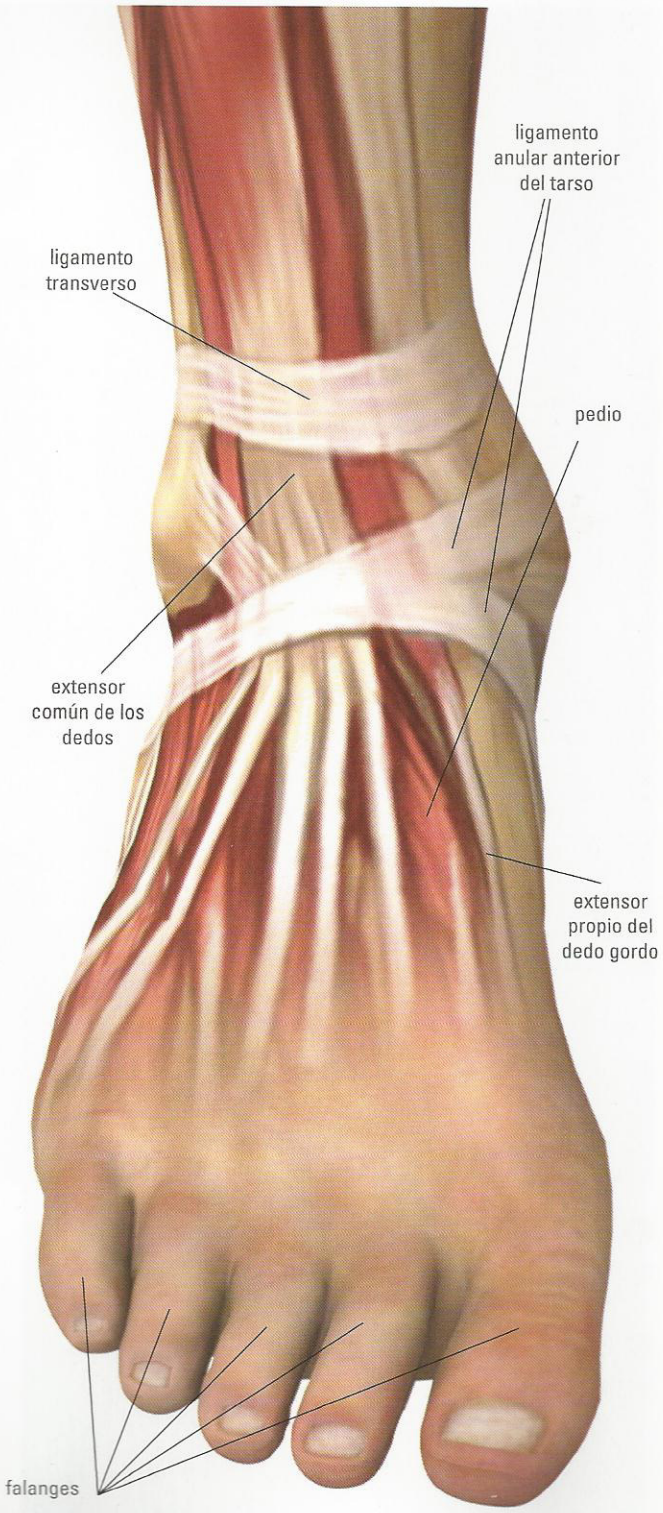


PIES (CONTINUACIÓN)



1–2 Acto seguido, realizar una remoción de los músculos situados entre los metatarsianos (los huesos largos del pie). Colocarse a los pies de la persona y agarrar uno de ellos, con los dedos de la mano sobre sus arcos plantares. Aplicar presión con los pulgares entre cada serie de metatarsianos y realizar la remoción de los músculos desde el tobillo hasta la membrana interdigital de cada par de dedos. Puede trabajarse con los pulgares en la misma dirección o en dirección contraria.

❸ Masajear entonces cada dedo del pie con los dedos de las manos. Puede hacerse apretando y tirando sencillamente de cada dedo o realizando presiones intermitentes mientras se recorre por entero cada uno de ellos.



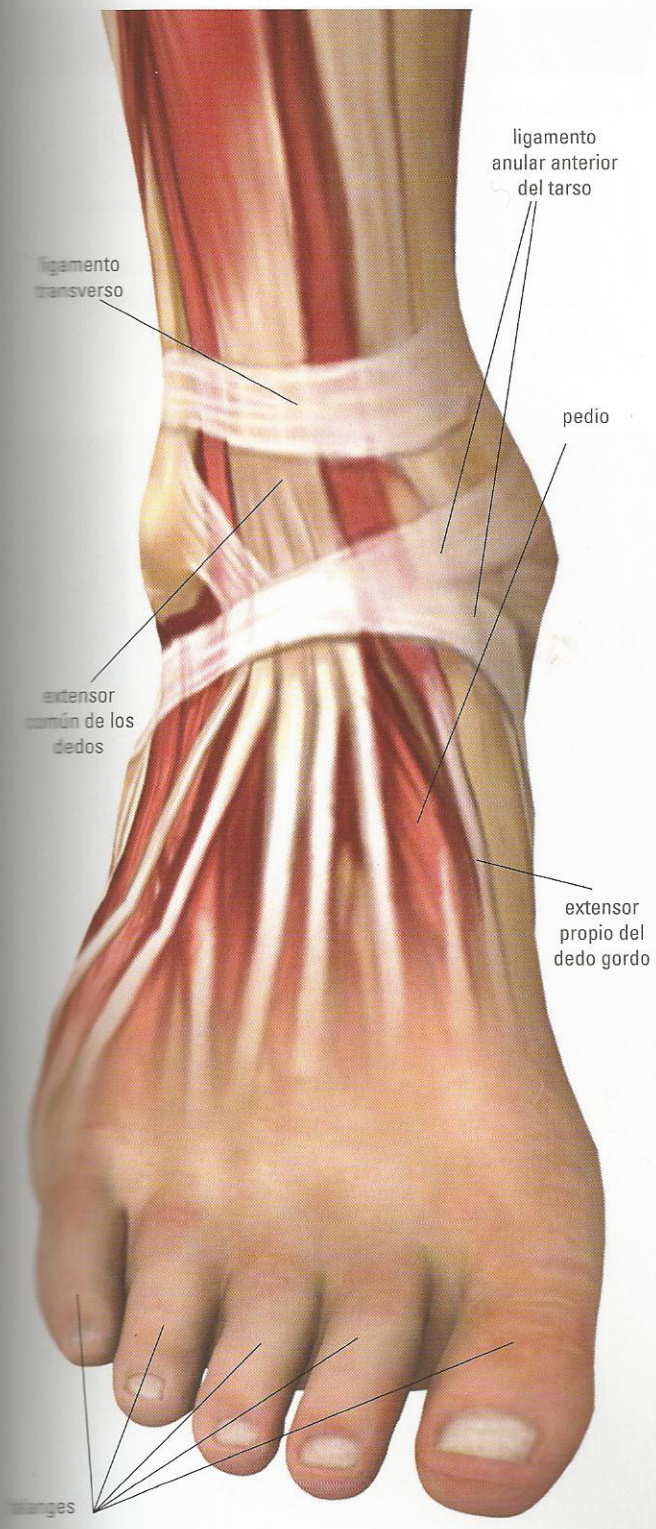
PIES (CONTINUACIÓN)

1 Por último, terminar el masaje de ese pie aplicando presión a la base de cada uña.

2 Una vez acabado, repetir toda la secuencia sobre el otro pie.

ADVERTENCIA

Si la persona está o puede estar embarazada, no realizar esta parte del masaje: las uñas de los pies son puntos de digitopuntura que hacen descender la energía.


ligamento anular anterior del tarso
ligamento transverso
pedio
extensor común de los dedos
extensor propio del dedo gordo
falanges

2

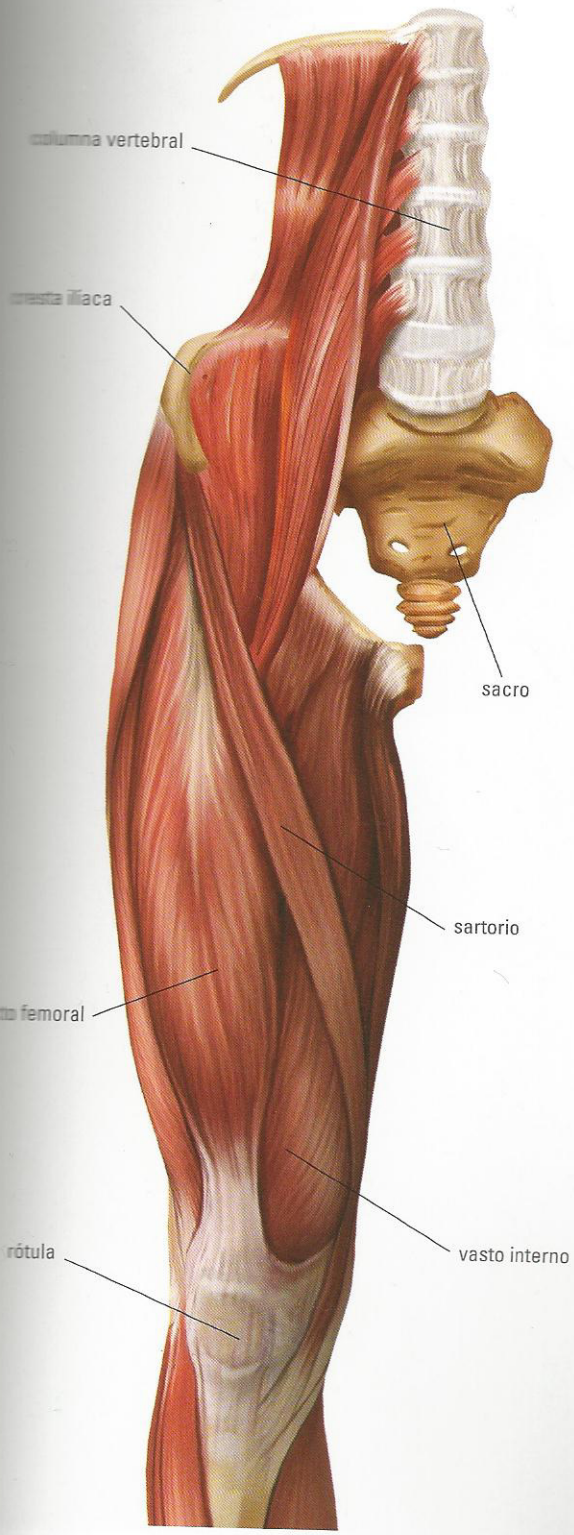
CARA ANTERIOR DE LAS

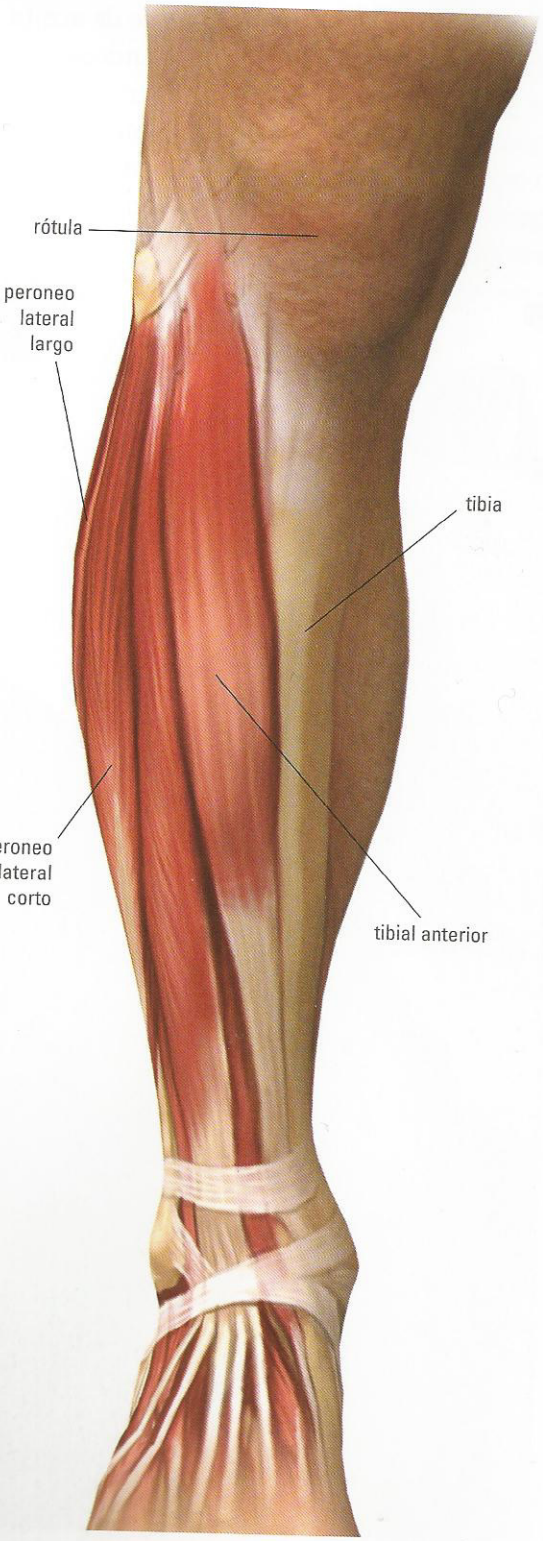
Juntos, los músculos de las piernas forman uno de los cuatro grupos musculares más grandes del cuerpo (los otros son los músculos de la espalda, los brazos y el tórax). Sin nuestras piernas, no podríamos ni andar, ni correr, ni escalar o trepar, ni siquiera sentarnos: razones suficientes para tratarlas bien. Estos pases de masaje ayudarán al masajista a hacer exactamente eso por la persona que reciba el masaje.

ADVERTENCIAS

- Durante el masaje, es importante que el masajista no alargue los brazos torpemente, porque podría lesionarse sus propios músculos. Si es necesario, hay que desplazarse para mantener una postura cómoda.
- No dar masaje a las piernas si la persona ha realizado recientemente un viaje largo en avión y le duelen: podría ser un síntoma de trombosis venosa profunda (TVP).

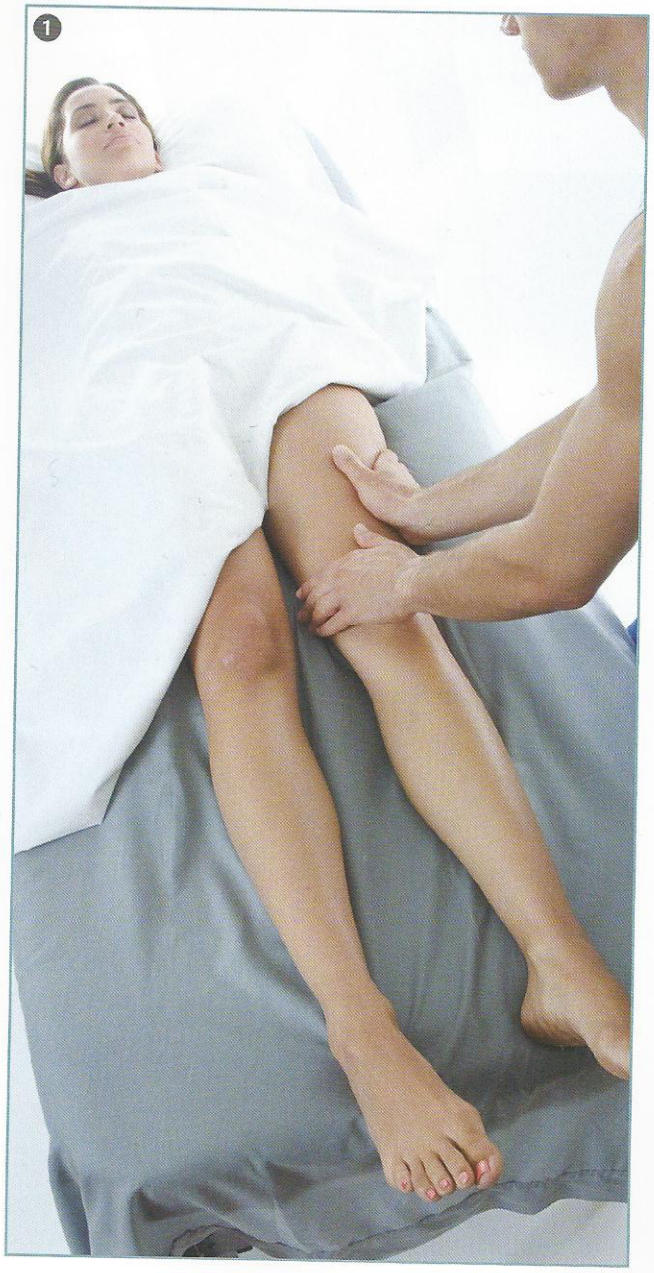
PIERNAS

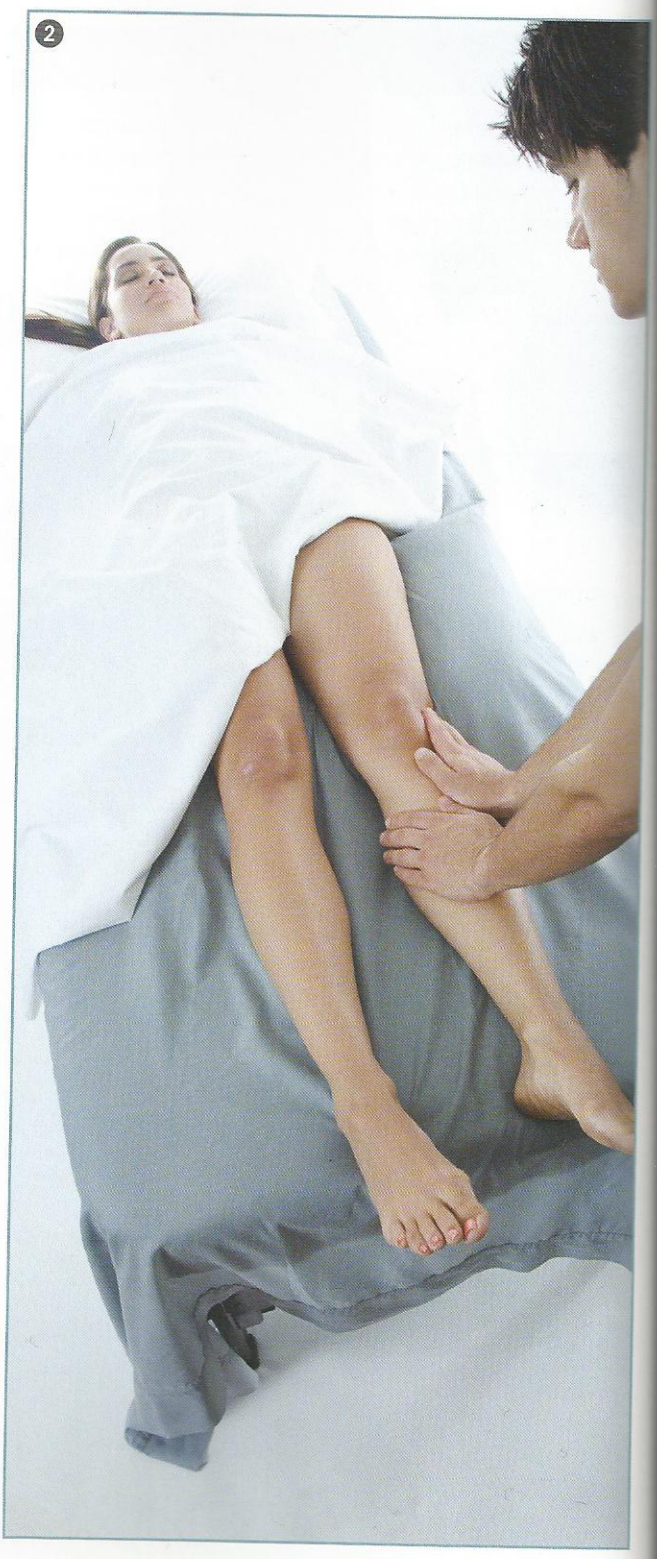

columna vertebral
cresta ilíaca
sacro
sartorio
recto femoral
rótula
vasto interno


rótula
peroneo lateral largo
tibia
peroneo lateral corto
tibial anterior

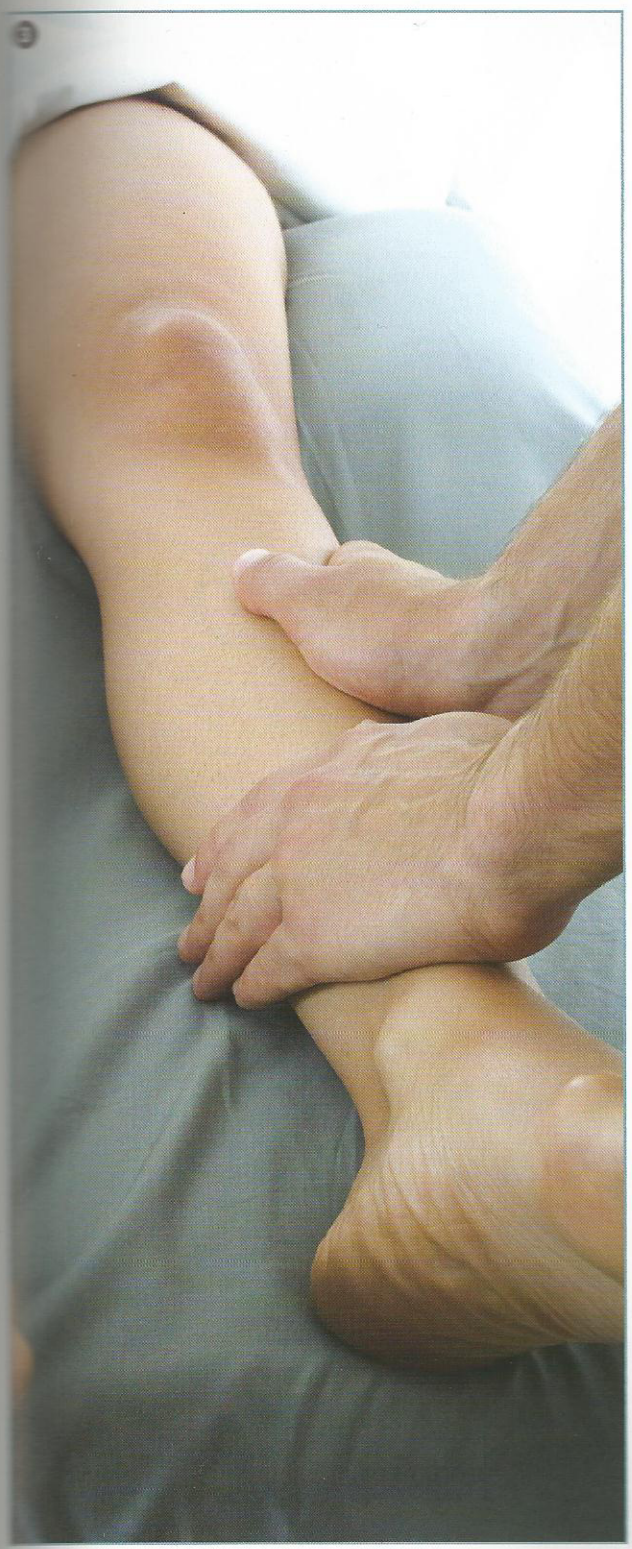
CARA ANTERIOR DE LAS

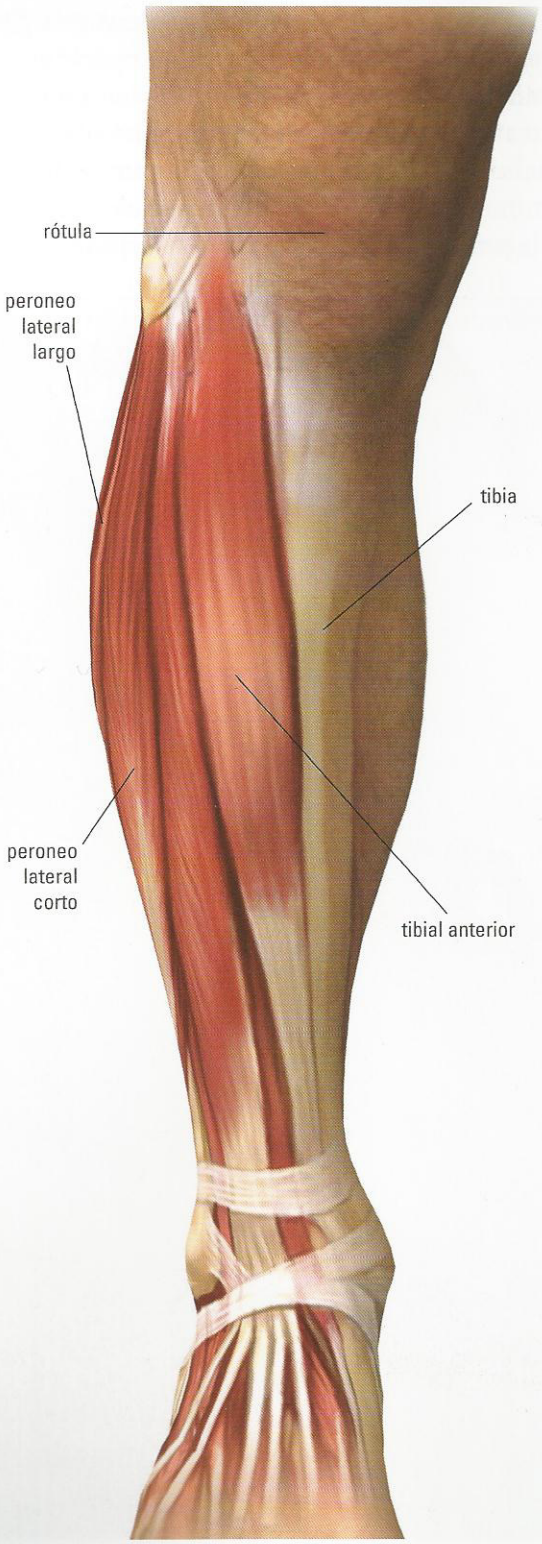
❶–❸ Para empezar, calentar algo de aceite entre las manos. Después, colocándose a los pies de la persona, empezar con algunos acariciamientos para calentar la piel y hacer circular la sangre. Comenzar presionando muy ligeramente e ir aumentando poco a poco la presión aplicada.





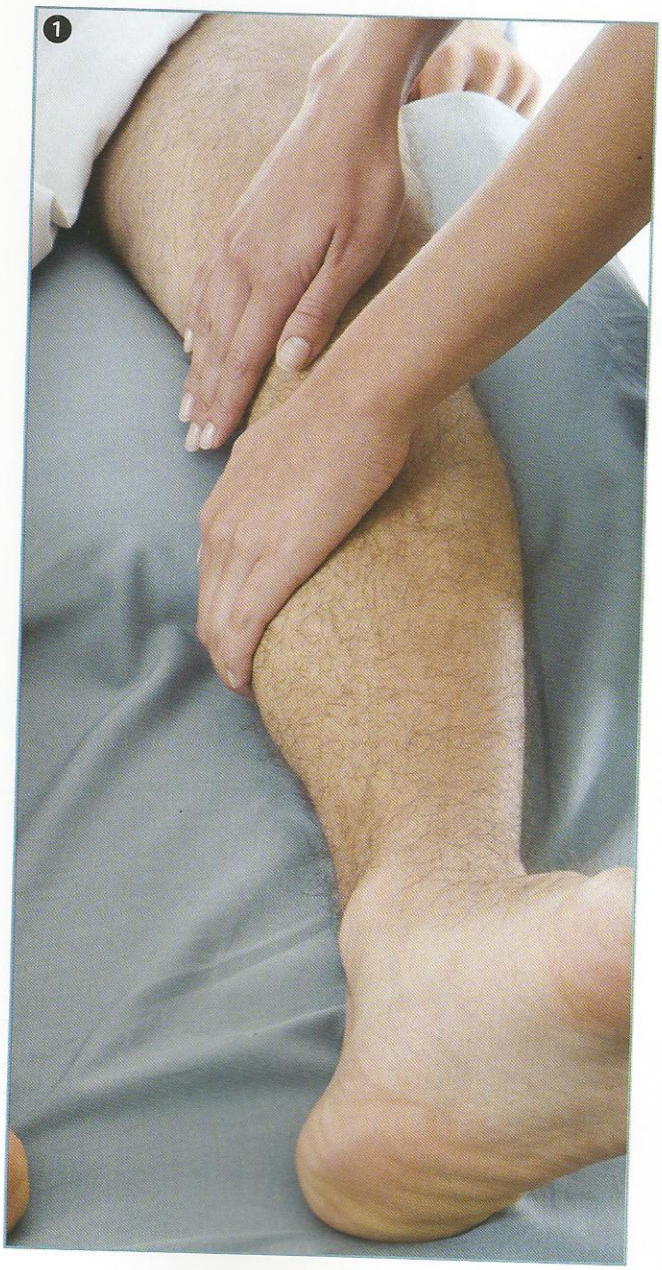
PIERNAS (CONTINUACIÓN)





CARA ANTERIOR DE LAS

1 A continuación, comprimir y amasar la parte interior de la pantorrilla, también conocida como cabeza interna, o medial, de los gemelos. Se trata de un músculo potente que trabaja mucho, ya que nos ayuda a permanecer de pie, caminar y correr, por lo que masajearlo produce en la persona una agradable sensación.

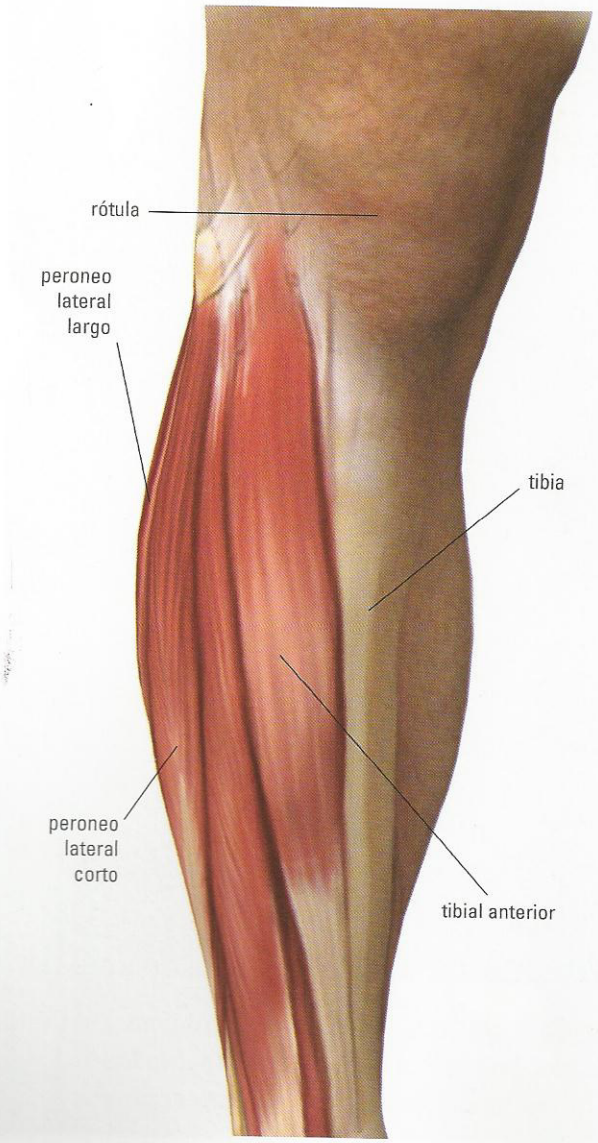


2 Acto seguido, emplear los pulgares para aplicar una fricción perpendicular a la dirección de la fibra muscular del peroneo lateral largo, el músculo situado en la cara externa de la pierna. No realizar este pase de masaje —que relaja el músculo— si la persona padece muchos esguinces y torceduras de tobillo, ya que en algunos casos están provocados por la laxitud de dicho músculo.

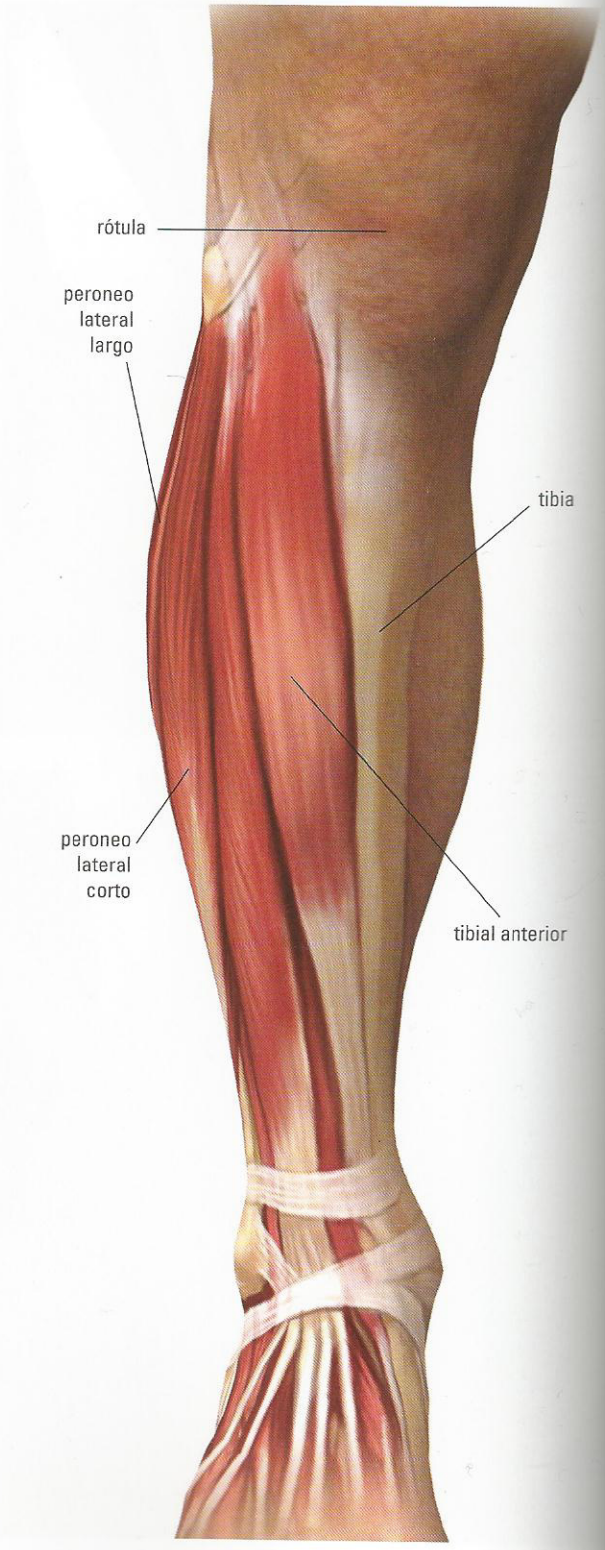
PIERNAS (CONTINUACIÓN)

3–4 Realizar después compresiones a lo largo de la espinilla, es decir, de la tibia. Tener en cuenta que no hay presente mucho músculo ni grasa a lo largo de este hueso, por lo que se requiere un contacto ligero.

Si la persona padece, o ha tenido en el pasado, dolor en las espinillas (periostitis pretibial), hay que masajear sólo hacia el hueso, evitando la parte muscular.



CARA ANTERIOR DE LAS



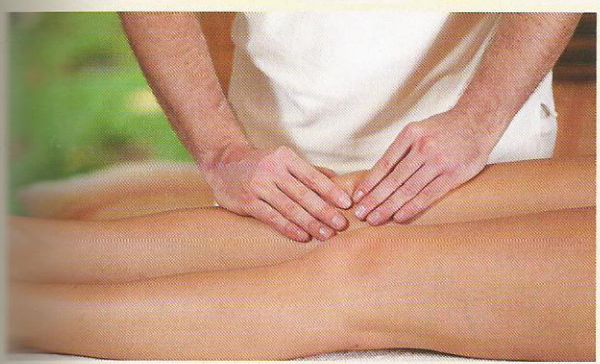
1–2 A continuación, frotar la pierna, adelante y atrás, bajando desde el muslo hasta los tobillos, y volviendo a subir hasta el muslo.

PIERNAS (CONTINUACIÓN)

❸ Seguir esa manipulación con una compresión a lo largo de toda la pierna. Colocar ambas manos sobre ella y presionar con moderación.

ADVERTENCIA

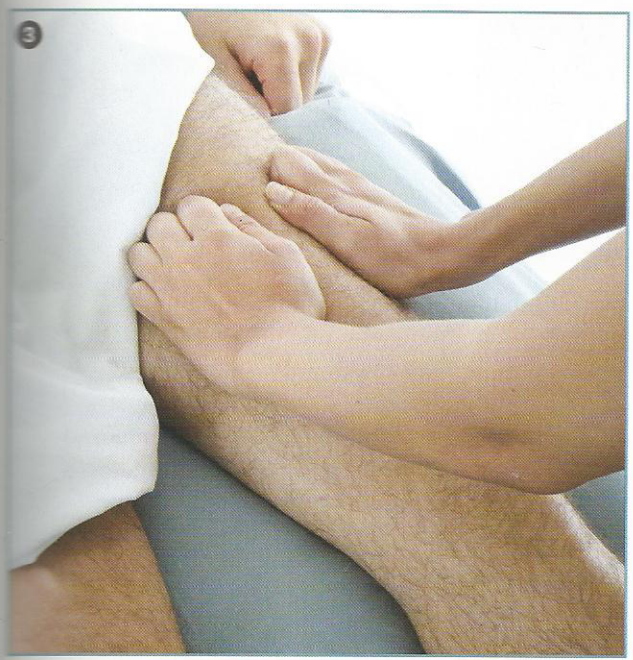
La rodilla es la articulación más grande y complicada del cuerpo. Es también la más frágil, por lo que es muy importante evitar la aplicación de presión directa sobre la rótula. Trabajar, en cambio, las caras laterales de la rodilla.

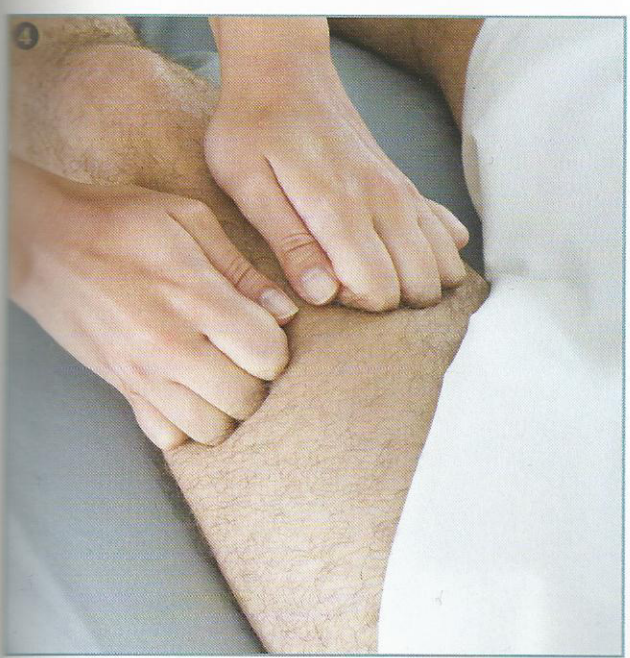


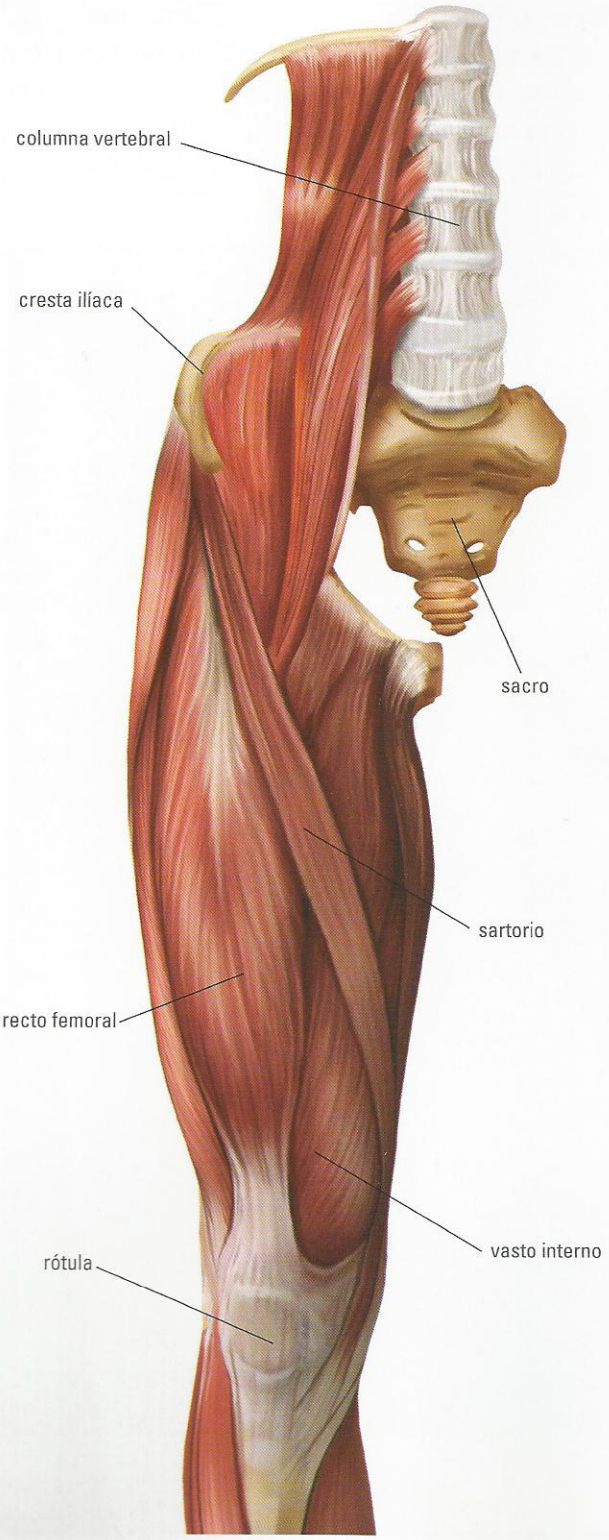
CARA ANTERIOR DE LAS

1–2 Acto seguido, realizar amasamientos a lo largo del recto femoral, el músculo situado en la cara anterior del muslo que va desde la rodilla hasta la cadera; siempre que se camina, este músculo trabaja; por eso merece la pena prestarle algo más de atención.

PIERNAS (CONTINUACIÓN)



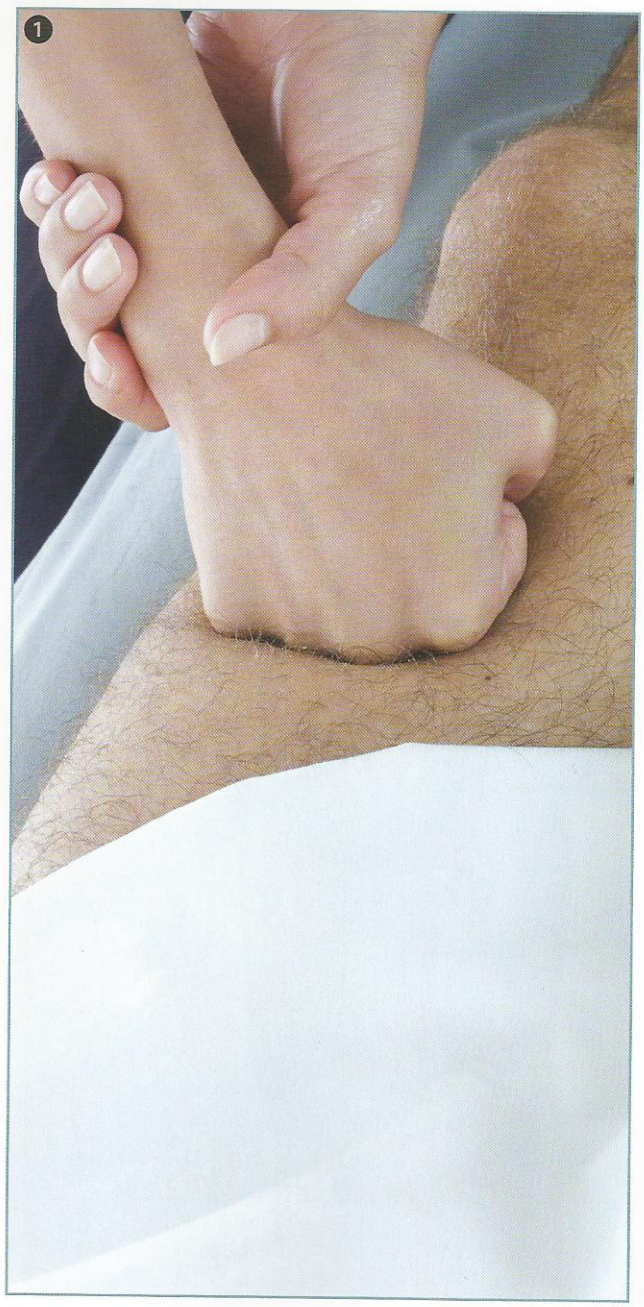


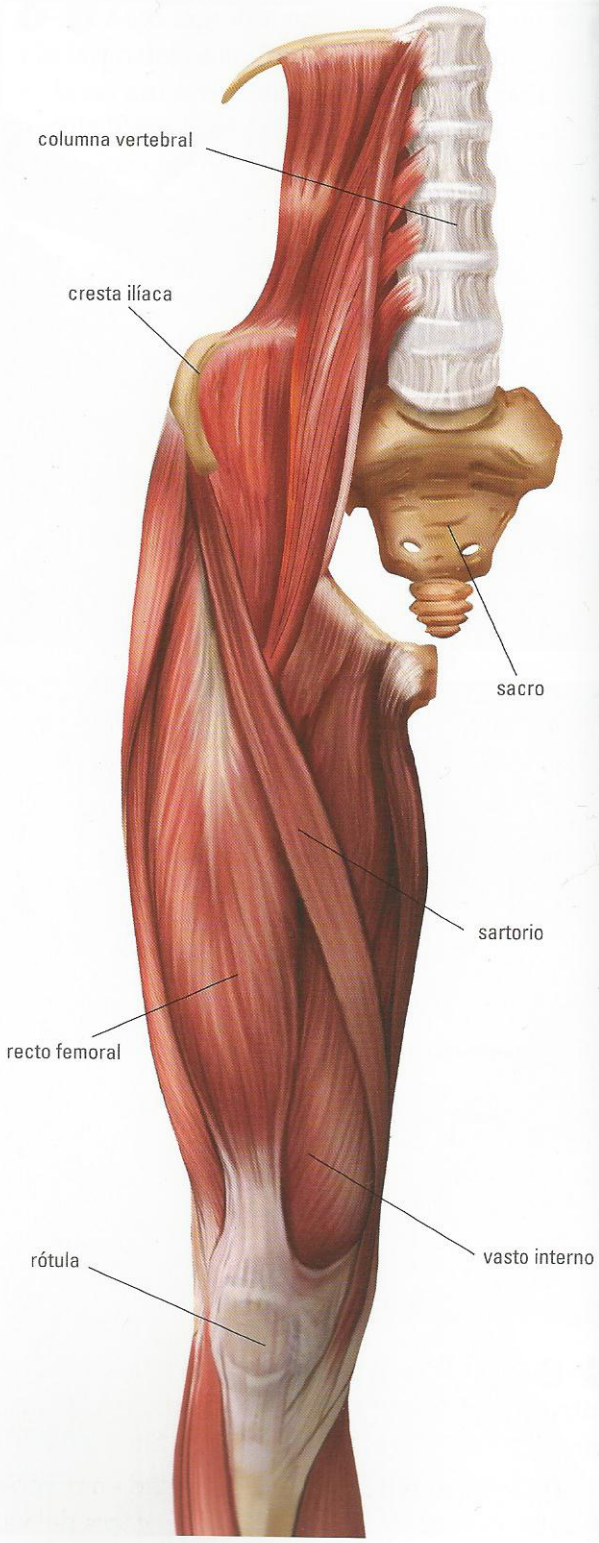


3–4 Flexionar después los dedos de las manos entre la segunda y la tercera falanges y recorrer con esos nudillos el recto femoral. Empezar en la rodilla y continuar subiendo por la pierna hasta la cadera.

CARA ANTERIOR DE LAS

1 Cerrar el puño sin apretar y agarrar esa muñeca con la otra mano, para reforzar la acción del puño. Presionar con moderación con el puño directamente contra el recto femoral, subiendo poco a poco, con cada nueva presión, desde la rodilla hasta la cadera.

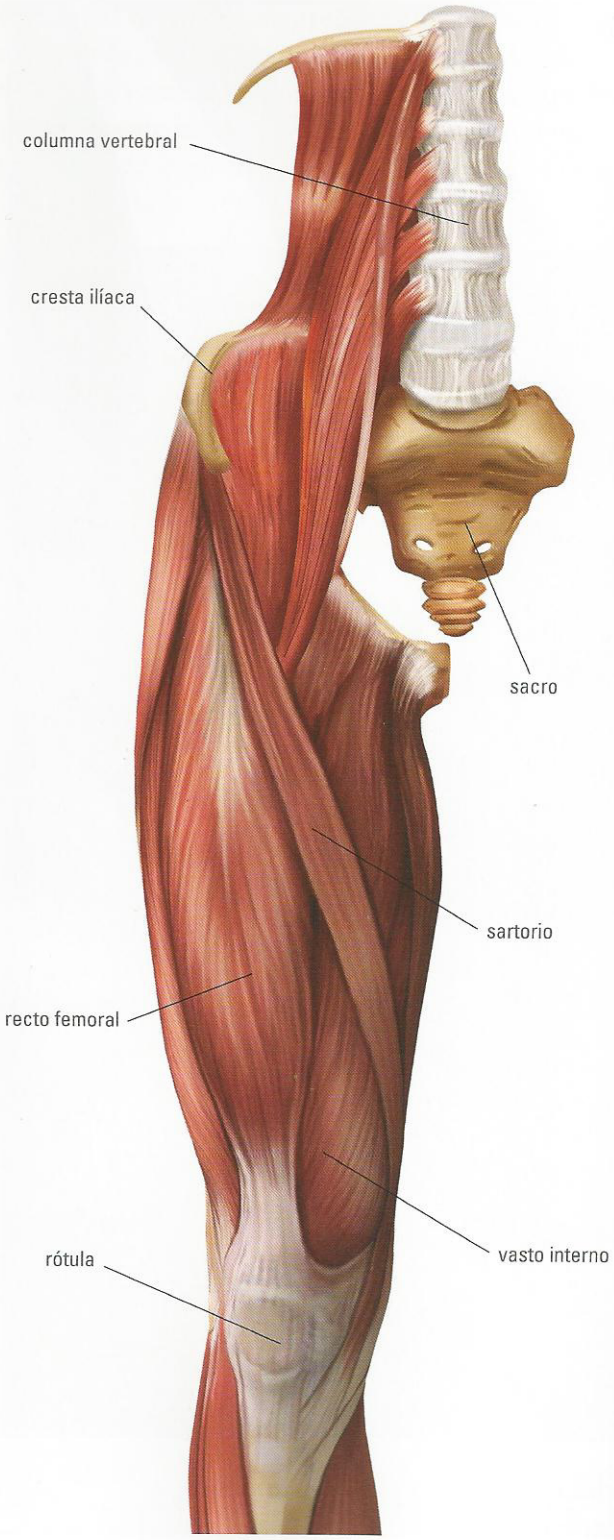


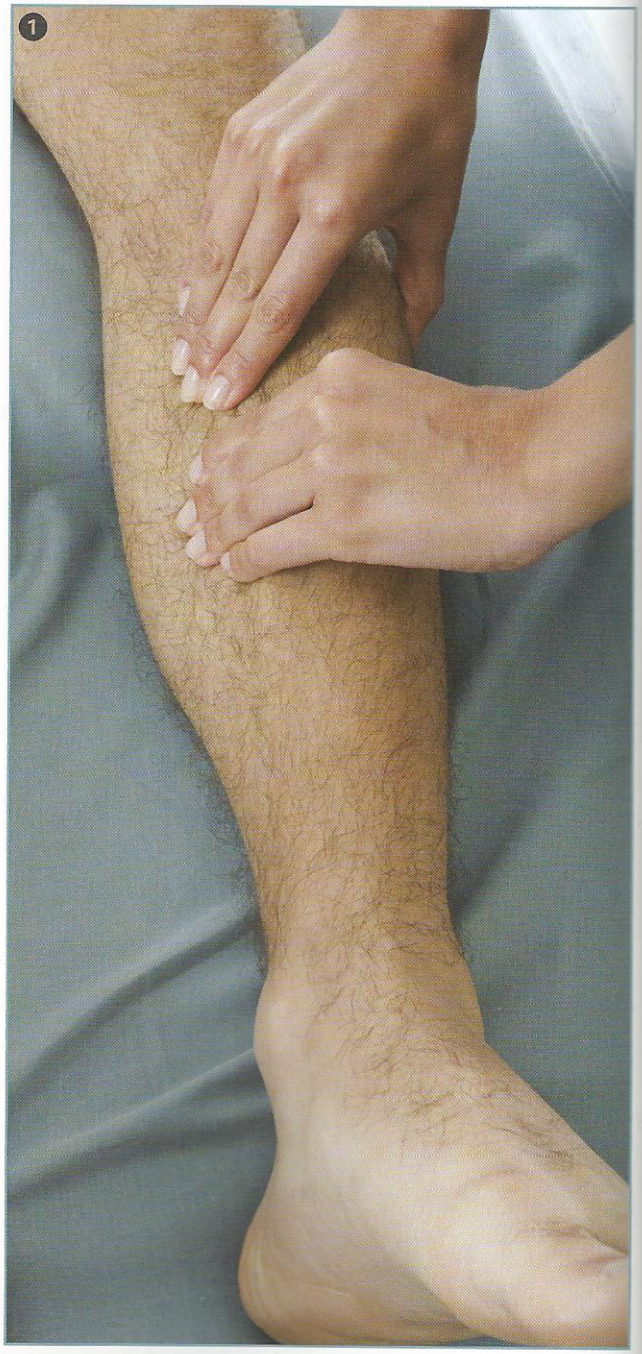


PIERNAS (CONTINUACIÓN)

❷–❸ Trabajar entonces con suavidad en torno a la rodilla, agarrando y comprimiendo la parte carnosa de la pierna situada cerca del vasto interno.

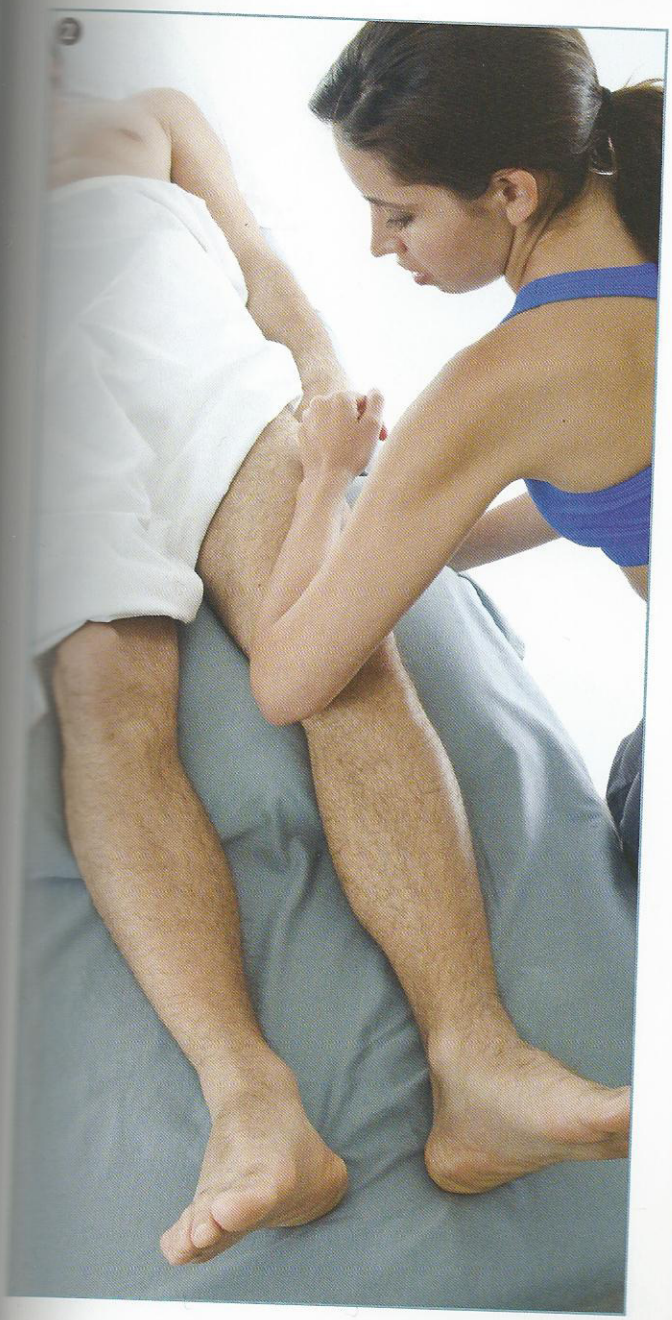
CARA ANTERIOR DE LAS





1 Ahora que se ha calentado bien toda la pierna, agarrarla con ambas manos y realizar fricciones digitales trazando con los dedos pequeños círculos. Empezar por el tobillo e ir subiendo hasta la parte superior del muslo.

PIERNAS (CONTINUACIÓN)



❷–❸ Por último, usar la parte carnosa del antebrazo para presionar, tanto como resulte cómodo, contra la cara interna del muslo de la persona, desde la rodilla hacia arriba. Tener cuidado de no golpear la rodilla ni realizar demasiada presión sobre ella.

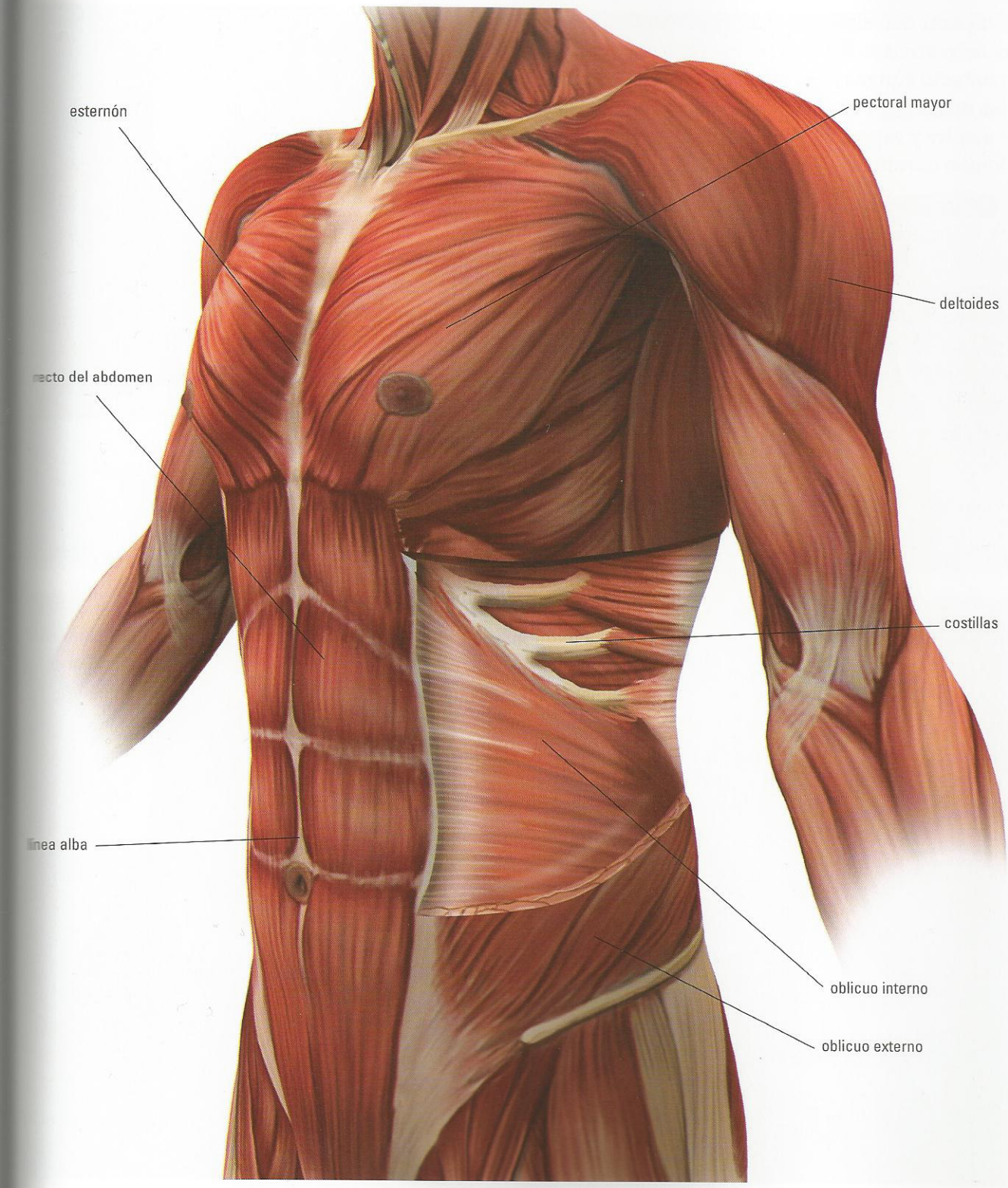
ABDOMINALES Y TÓRAX

Los abdominales están constituidos en realidad por cuatro músculos distintos: los oblicuos internos y externos, el recto y el transverso del abdomen. La colaboración entre estos músculos nos ayuda a mantenernos erguidos y a realizar torsiones de tronco, así como a girarlo y flexionarlo.

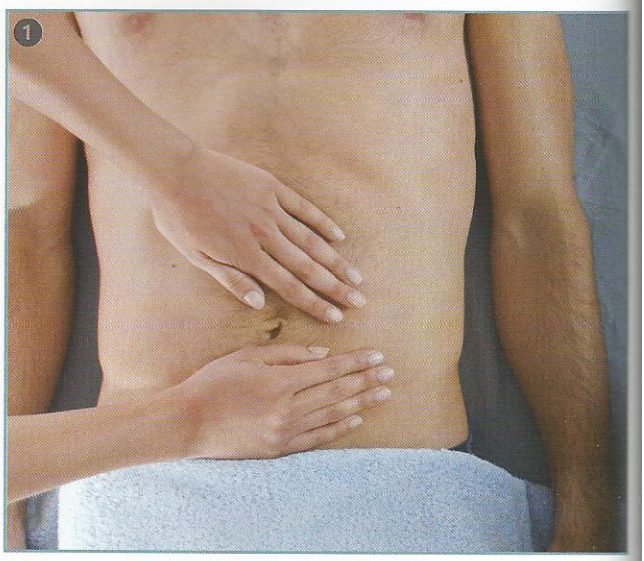
Muchos quiromasajistas terapéuticos profesionales no incluyen el masaje abdominal en los masajes completos, porque es una parte blanda y vulnerable del cuerpo, y a algunas personas el trabajo en esa zona puede despertarles sentimientos y emociones. Al masajear los abdominales hay que emplear siempre una presión suave y ligera. El tórax se compone de dos músculos, el pectoral mayor y el pectoral menor. Estos músculos nos permiten realizar movimientos tales como abrazar y empujar.

ADVERTENCIA

No debe darse masaje en esta zona a ninguna mujer embarazada, ni a nadie que tenga alta la tensión arterial o problemas gastrointestinales. Antes de transcurrido el tiempo debido, el masaje abdominal le resultará incómodo a alguien que haya realizado una comida copiosa.

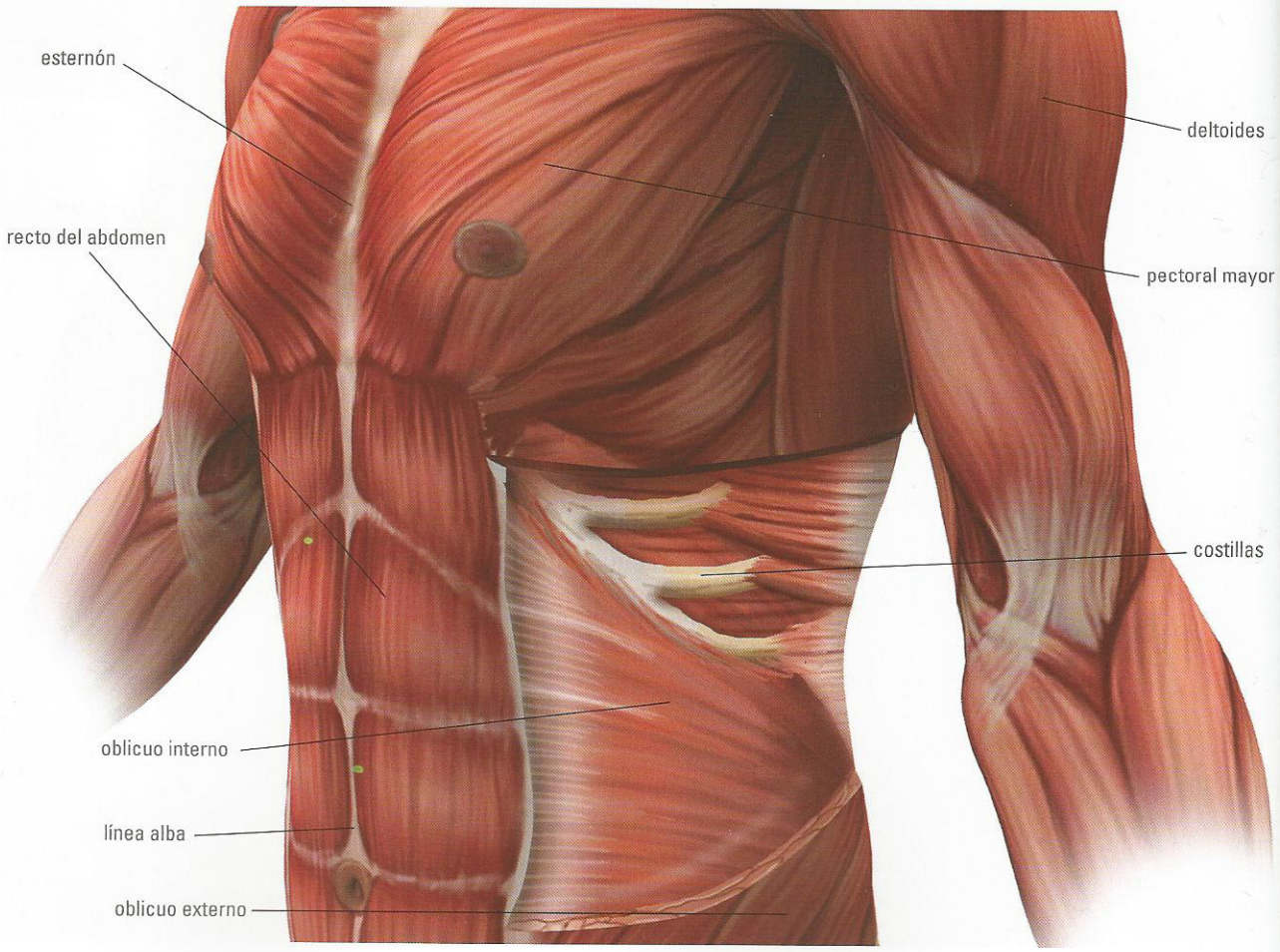

esternón
pectoral mayor
deltoides
recto del abdomen
costillas
línea alba
oblicuo interno
oblicuo externo

ABDOMINALES Y TÓRAX



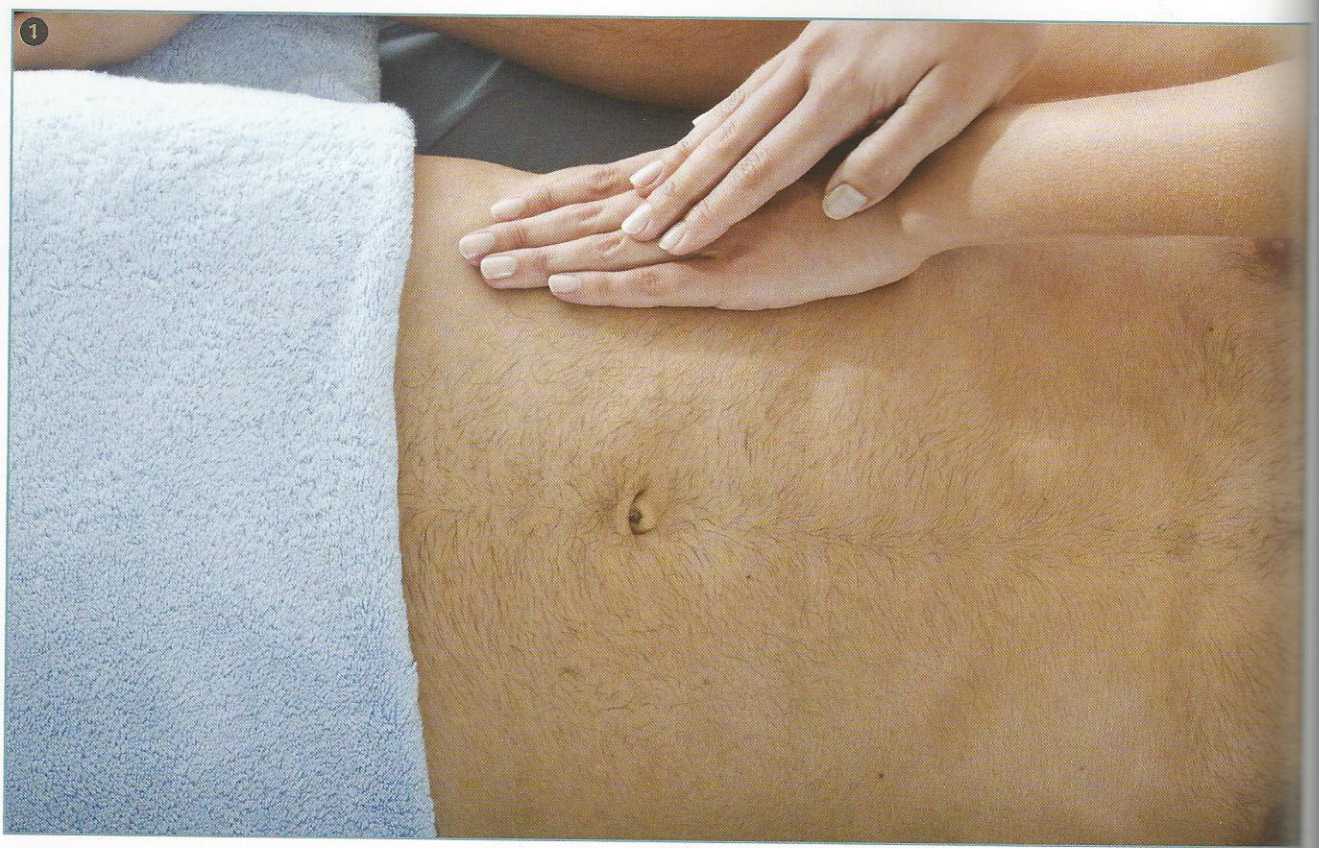
1 Empezar con el calentamiento estándar a base de acariciamientos, pero esta vez emplear un contacto aún más delicado. Calentar el aceite en las manos y pedir después a la persona que inspire y espire. Poner las manos sobre el abdomen durante la espiración.

2–3 Imaginando que el abdomen es un gran reloj, colocar sobre él las manos (cruzadas según se ilustra) en las posiciones de las nueve y las tres en punto. Acto seguido, mover las manos en la dirección de las agujas del reloj (la misma en que tiene lugar la digestión). A cierto punto, habrá que volver a cruzar las manos. Al hacerlo, asegurarse de mantener al menos una mano en contacto con el abdomen.



(CONTINUACIÓN)

ABDOMINALES Y TÓRAX

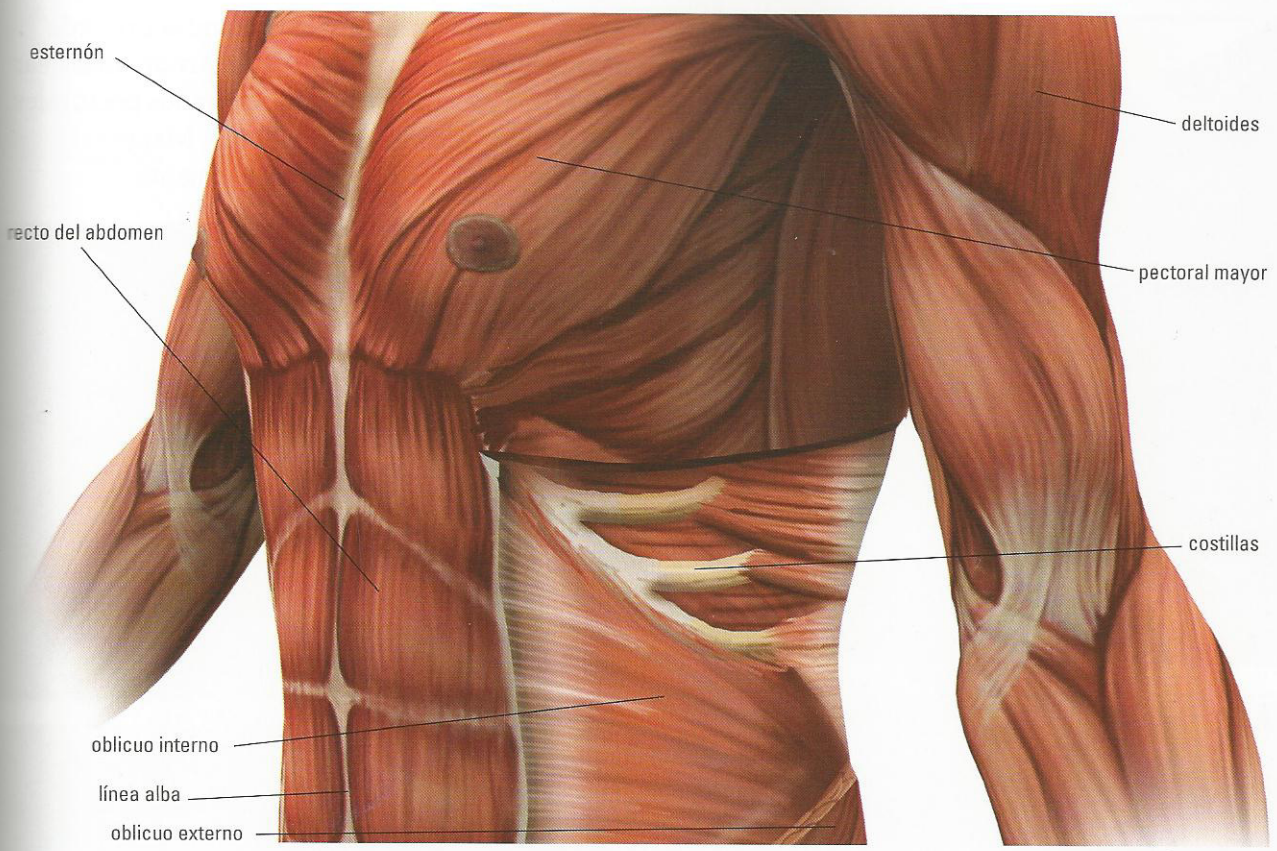


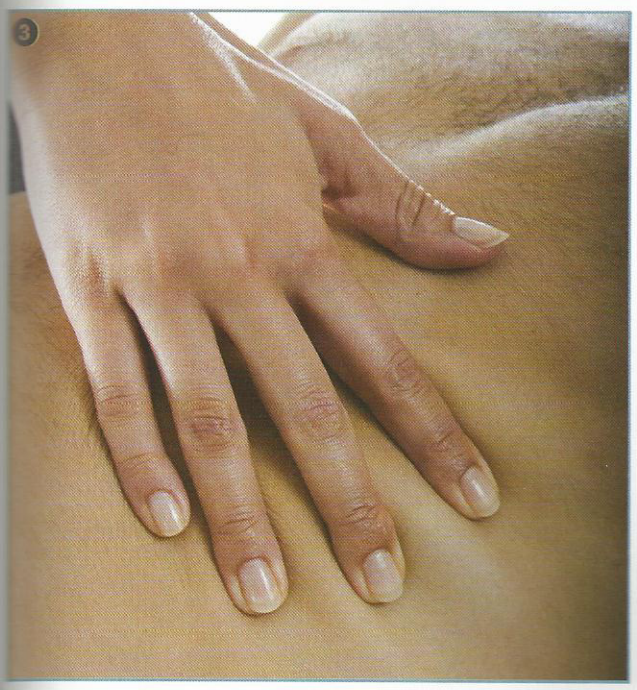
1 A continuación, colocar una mano encima de la otra y aplicar una presión suave en torno a la zona situada entre la parte baja de la caja torácica y la alta del hueso pélvico.

2 Manteniendo las manos en la misma postura, aplicar una presión suave a lo largo de cada lado de la línea alba (la línea vertical que separa los haces musculares derecho e izquierdo del músculo recto del abdomen).

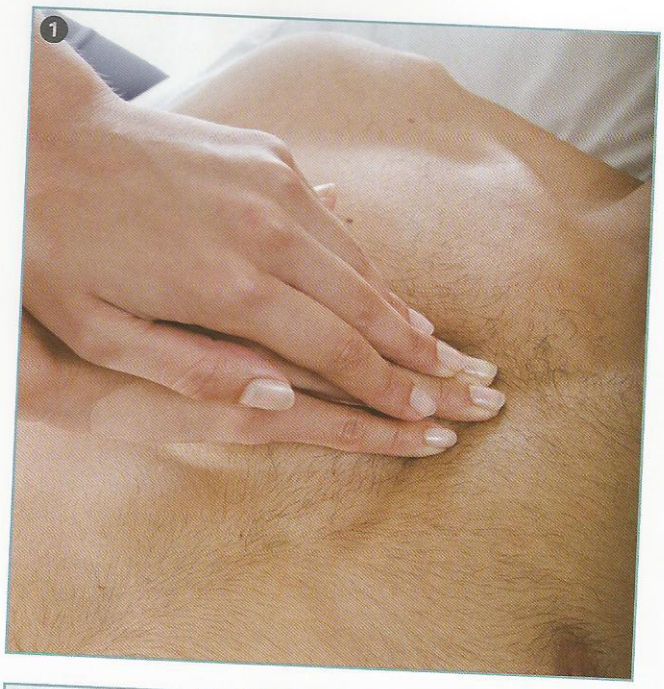
3–4 Después, realizar una remoción de los espacios intercostales como se hizo cuando la persona estaba boca abajo: poner la mano en forma de "garra" y colocar las yemas de los dedos entre las costillas. Tirar con suavidad de las manos hacia arriba, en dirección de la línea alba. Repetir varias veces por cada lado del cuerpo.

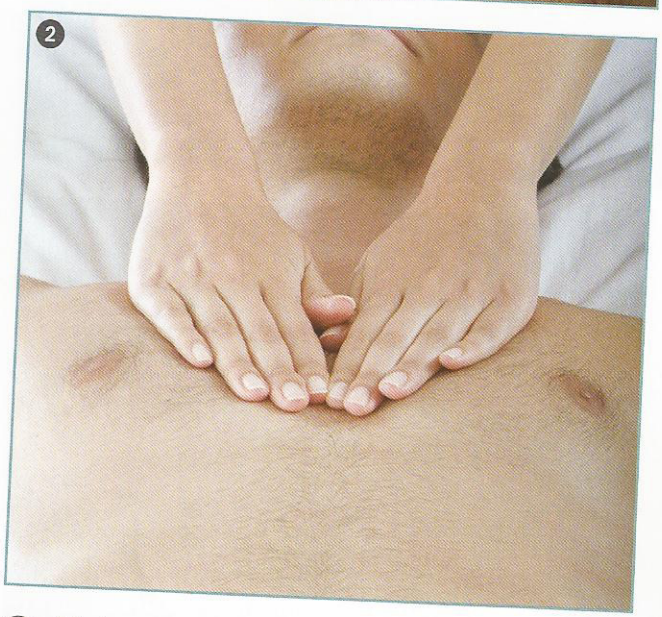
(CONTINUACIÓN)





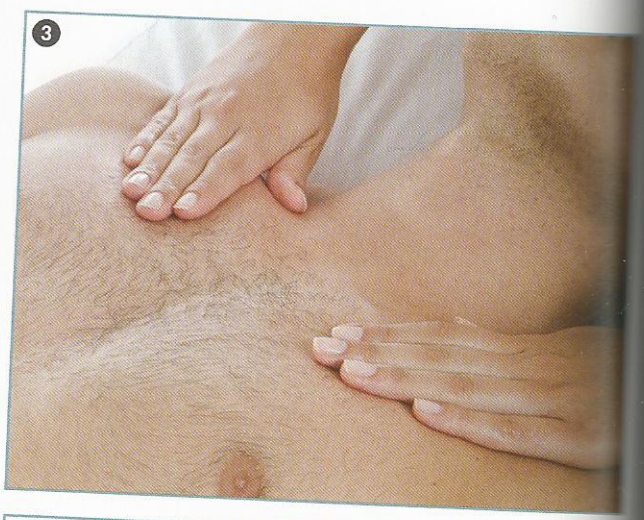
ABDOMINALES Y TÓRAX



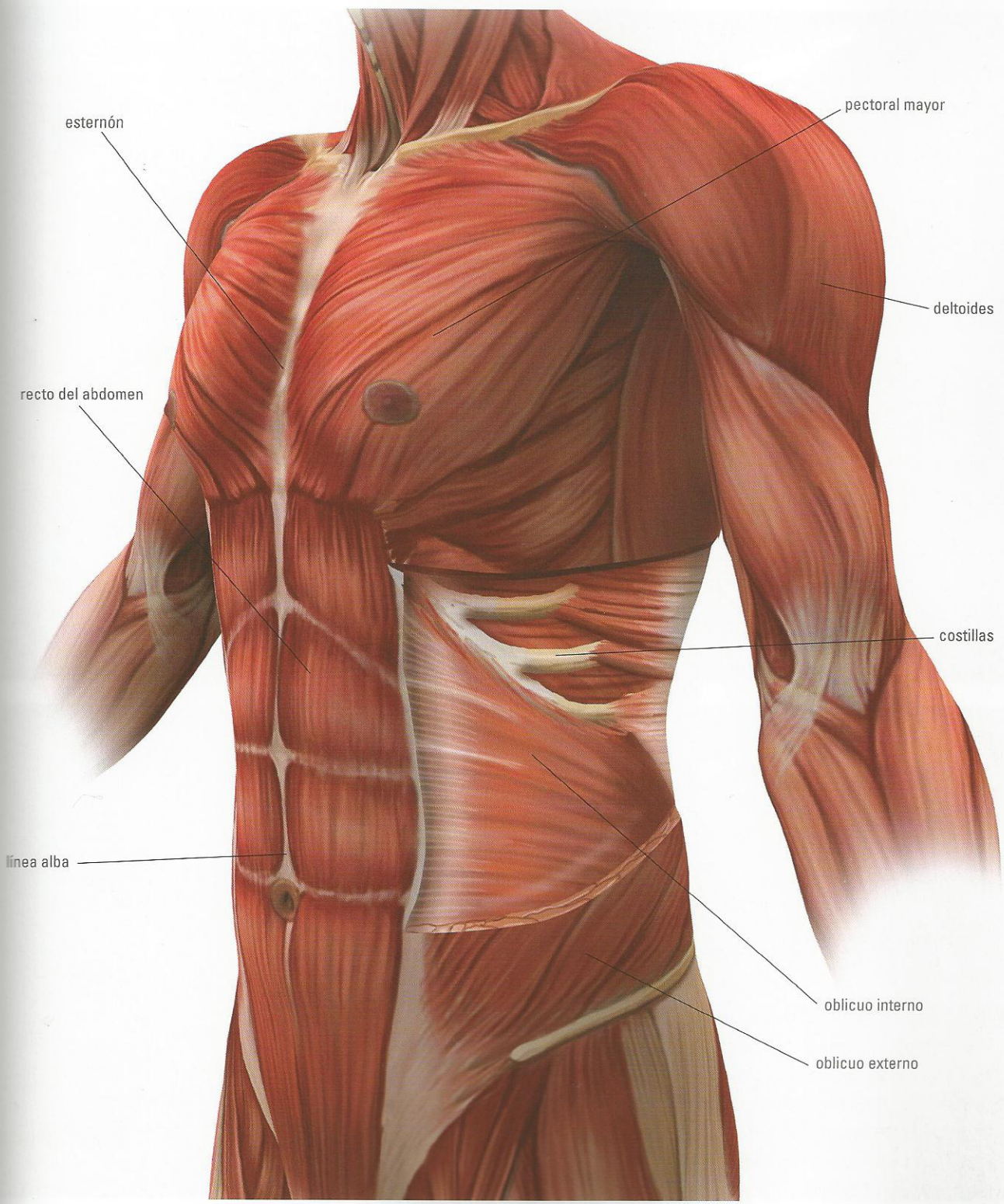


1–2 Acto seguido, disponer una mano encima de la otra de manera que los dedos de la inferior estén reforzados por los de la superior, y masajear suavemente el esternón. No presionar directamente sobre la apófisis xifoides (la estructura cartilaginosa situada en el extremo inferior del esternón), porque podría fracturarse.

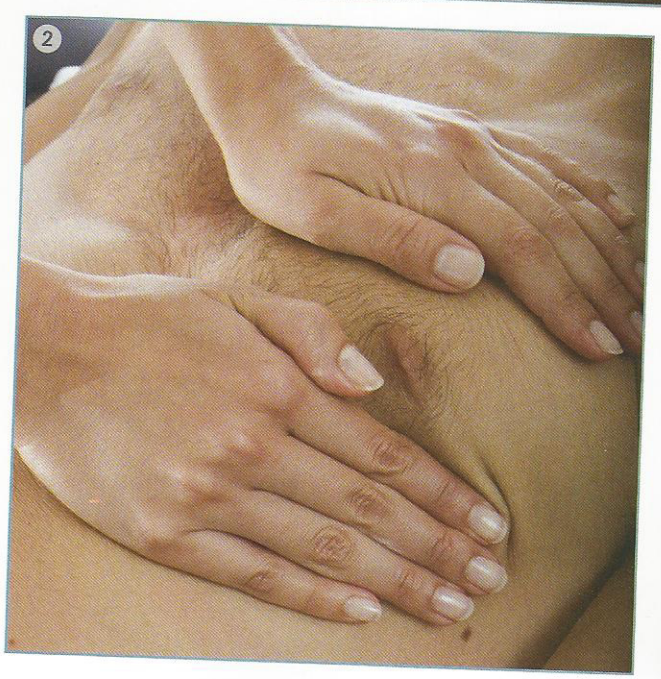
3–4 Colocar entonces una mano sobre cada clavícula y, empezando por el esternón, masajear describiendo un círculo en torno a los pectorales desde el interior hacia el exterior. Mantener planas ambas manos en todo momento.

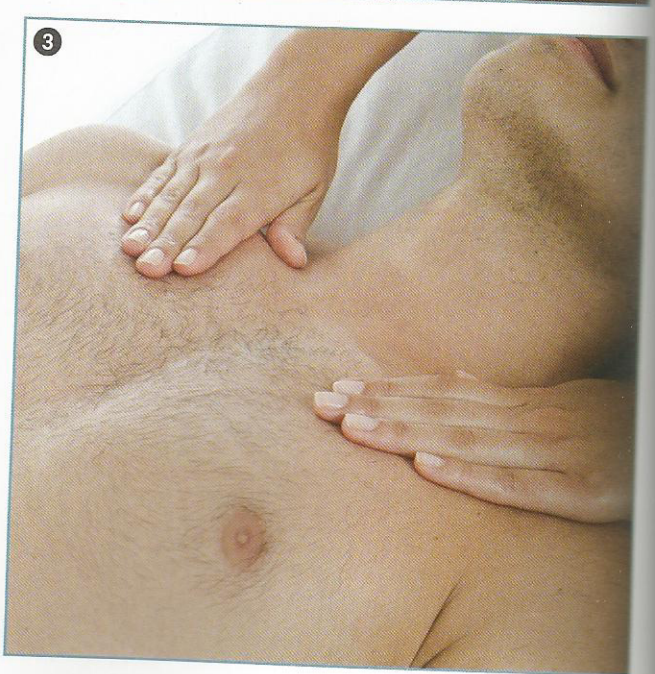


(CONTINUACIÓN)



ABDOMINALES Y TÓRAX





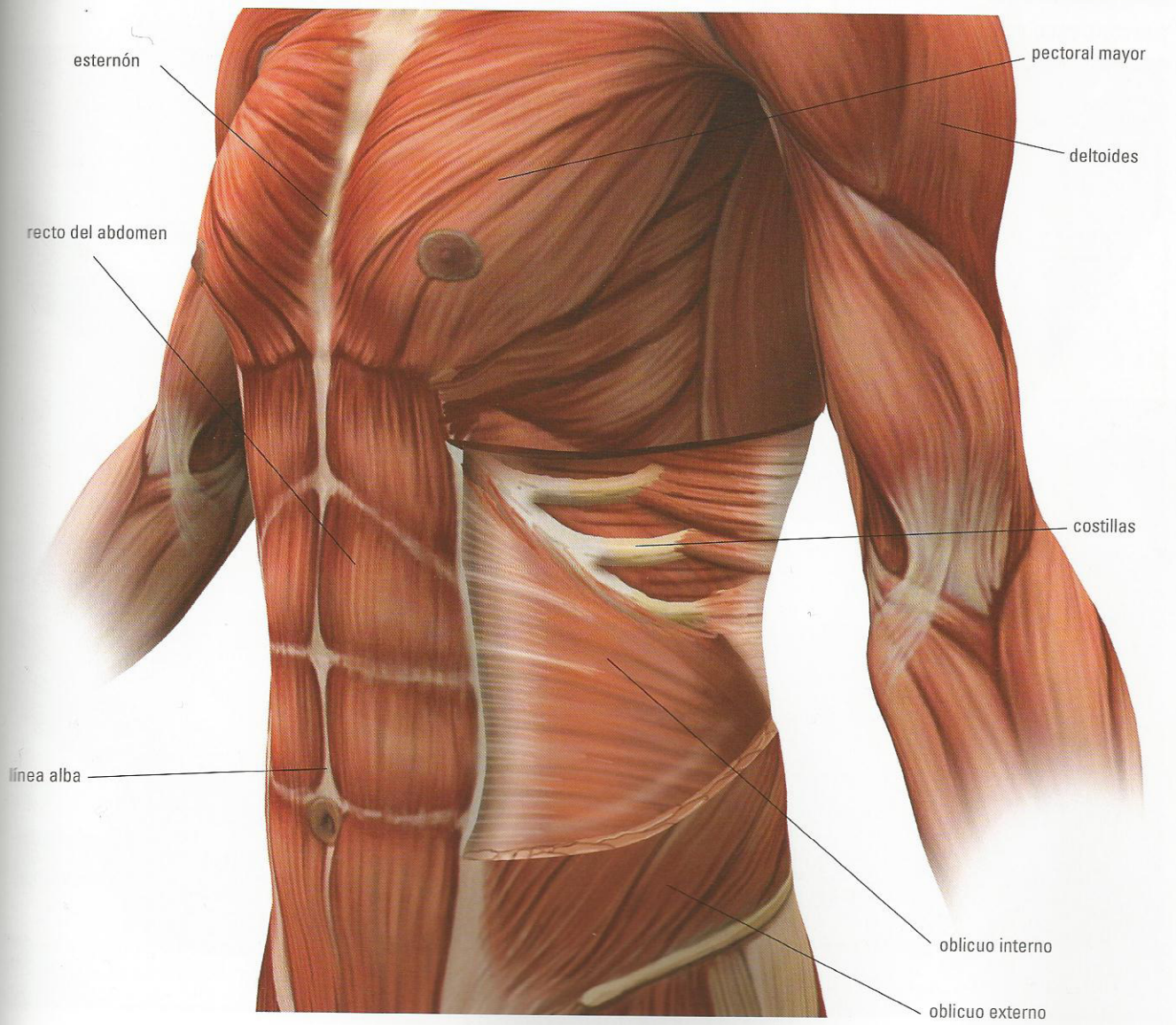
(CONTINUACIÓN)

❶–❷ Masajear de nuevo alrededor de los pectorales, esta vez empezando con las manos como se ilustra. En vez de permitir que las manos se deslicen sobre la piel, hay que movilizar la piel y masajear y amasar el músculo subyacente.

❸ Acto seguido, colocar una mano sobre cada clavícula, en el borde del hombro, de manera que el pulgar se encuentre por encima del hueso y los demás dedos se apoyen por debajo de éste. Apretando con mucha suavidad, pasar las yemas de los dedos a lo largo de la clavícula, hacia el esternón.

ADVERTENCIA

Al dar masaje en torno a la clavícula, hay que obrar con moderación y no presionar con demasiada fuerza. Se trata de una zona recorrida por muchos nervios y vasos sanguíneos.



ABDOMINALES Y TÓRAX

El exceso de tensión en los músculos pectorales hace que éstos tiren del cuello hacia delante, por lo que, para que podamos mirar de frente, los músculos de la parte superior de los hombros y el cuello tienen que contraerse y trabajar más a fin de mantener erguida la cabeza, lo cual provoca dolor en esa zona. Este próximo pase ayudará a relajar los músculos pectorales.

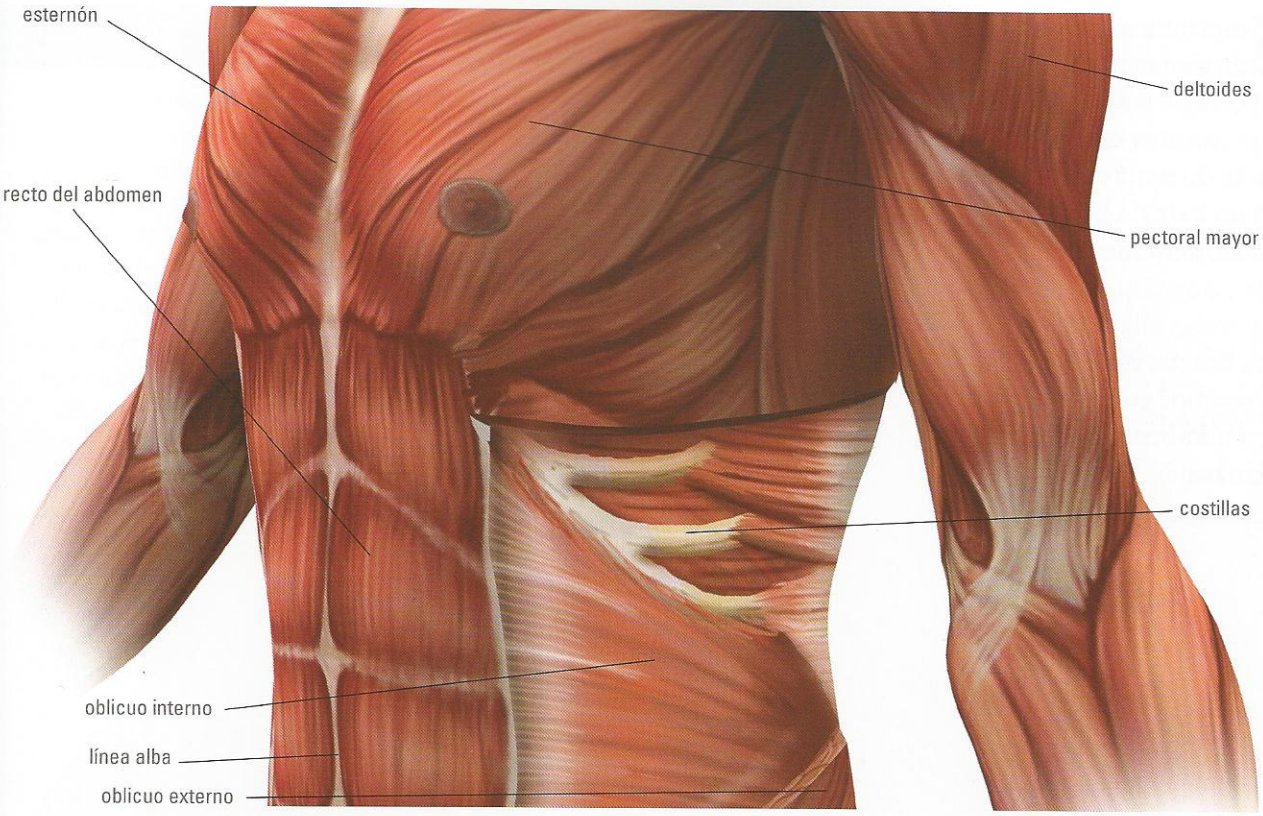
Sujetar la muñeca izquierda según se ilustra, asegurándose de que el brazo izquierdo permanezca paralelo al cuerpo en todo momento.

1 Cerrar el puño izquierdo sin apretar y colocarlo debajo de la clavícula, cerca del esternón.

2–4 Y entonces deslizar el puño hacia la axila mientras, al mismo tiempo, se desplaza el brazo izquierdo de la persona hacia la cabeza, manteniéndolo paralelo al cuerpo.

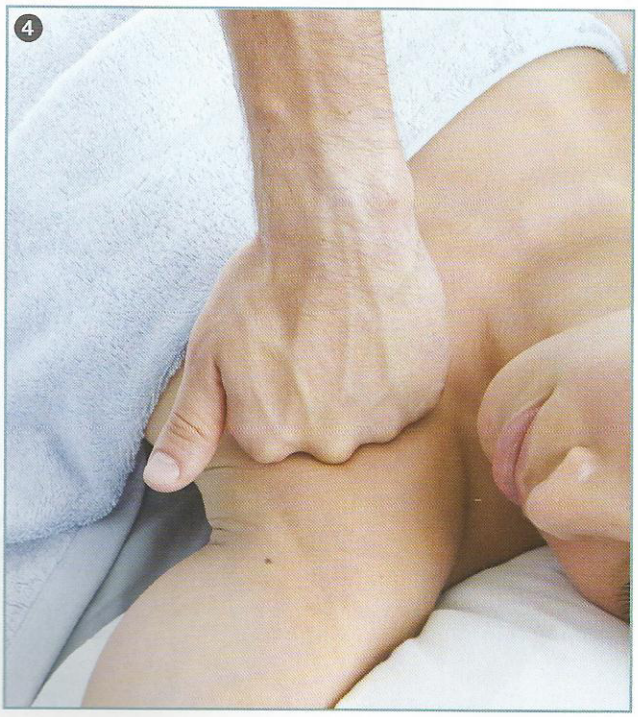
Repetir, empleando la base de la mano en vez del puño.

(CONTINUACIÓN)



ADVERTENCIA

El espesor del músculo pectoral determinará la presión que puede emplearse. Consultar a la persona a la que se esté dando masaje.

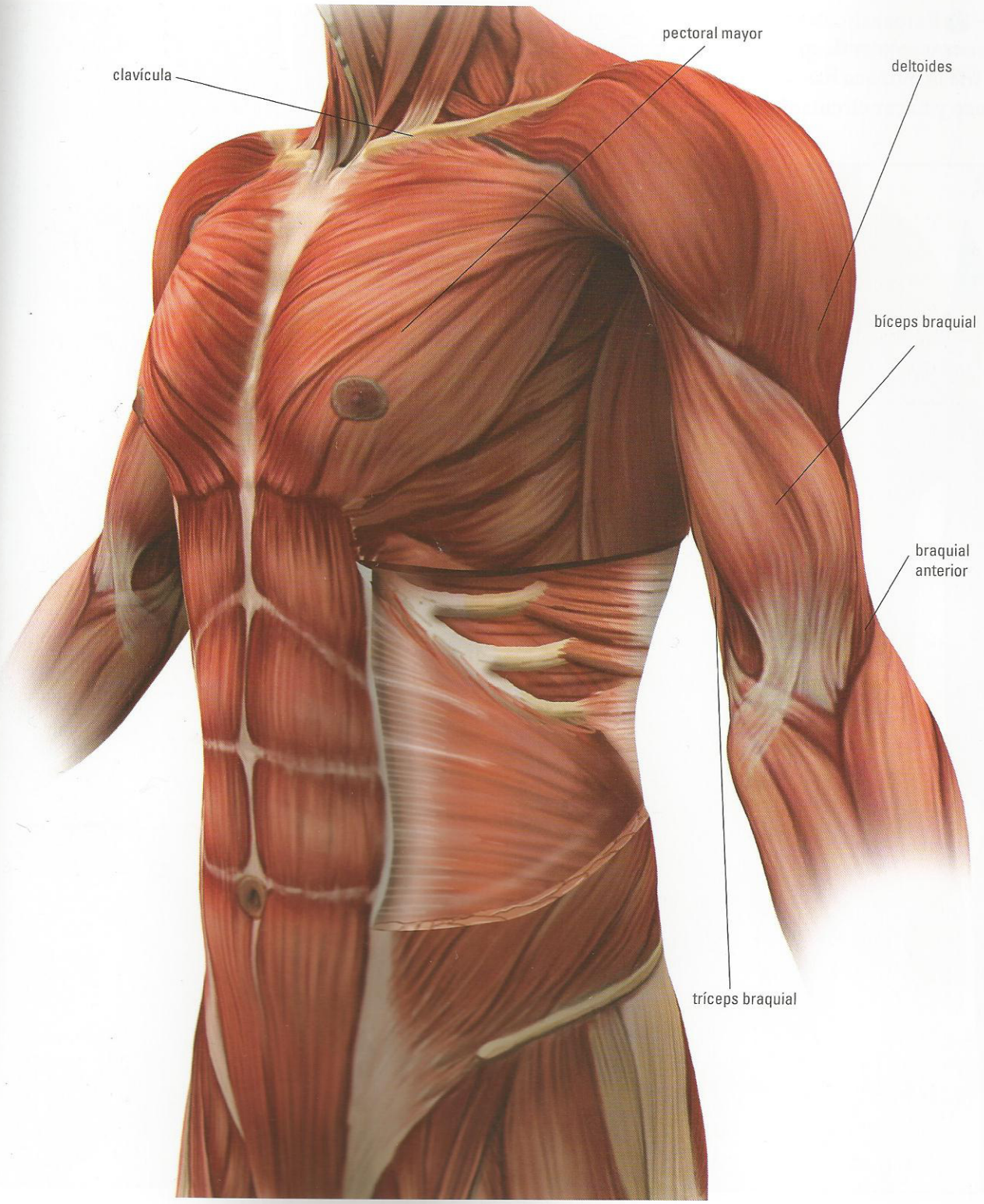


BRAZOS Y HOMBROS

Empleamos los brazos y los hombros de tantas maneras cada día que la mayoría de las personas probablemente no pensamos mucho en ello. Golpear una pelota de tenis con la raqueta o de softball con un bate de béisbol, escribir en un teclado sentados a una mesa, limpiar la casa o sujetar un móvil pegado a la oreja son, todas ellas, actividades que involucran a los brazos y a los hombros. Debido a que los usamos con tanta frecuencia, los brazos y los hombros casi siempre se benefician del masaje.

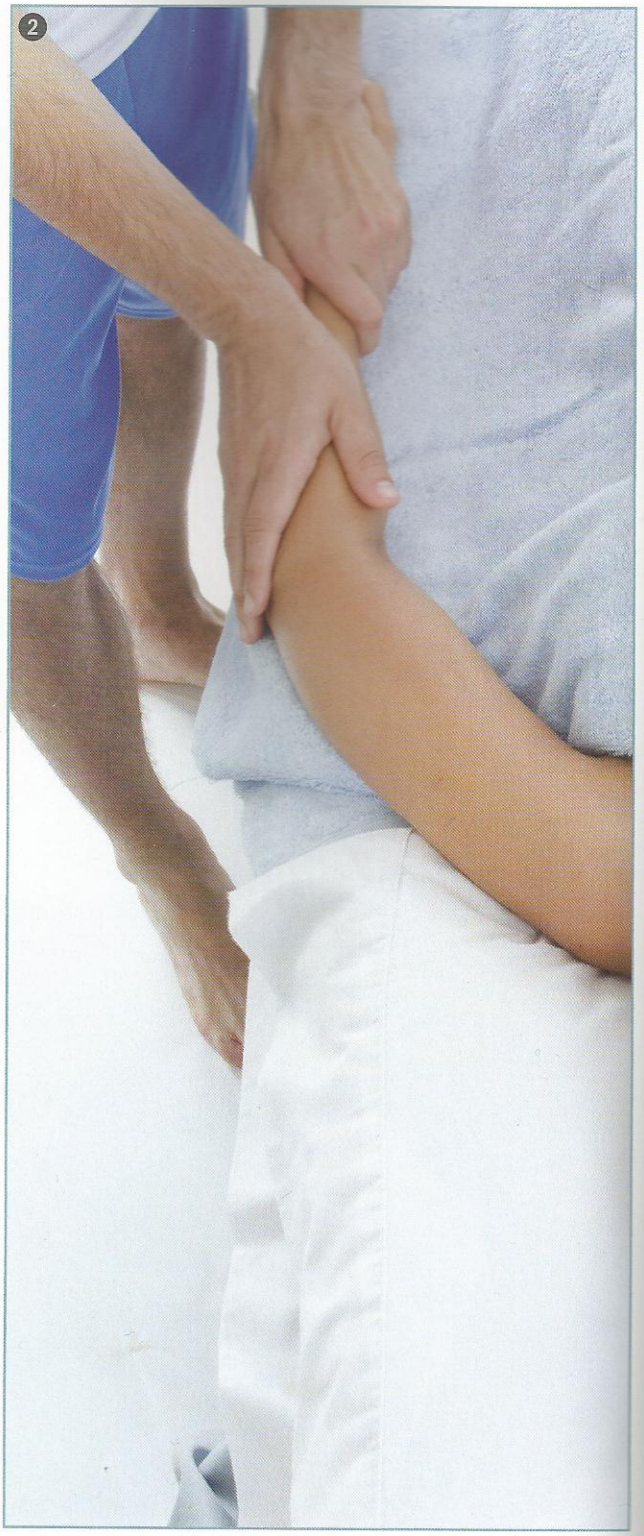
ADVERTENCIA

- Hay tres nervios principales en el brazo. Uno de ellos, el nervio cubital, va desde la clavícula hasta el dedo meñique. Este nervio se halla casi completamente desprotegido al pasar por el codo; por eso golpearse en el "hueso de la risa" es tan doloroso: lo que en realidad se golpea uno es ese nervio. Ésta no es más que una de las razones para tener cuidado al dar masaje en torno a las articulaciones del codo y el hombro.
- Una segunda razón es que se ha de tener cuidado alrededor de todas las articulaciones. No es difícil forzar una articulación superando su rango de movimiento, por lo que siempre hay que mover las extremidades lentamente y con cuidado.

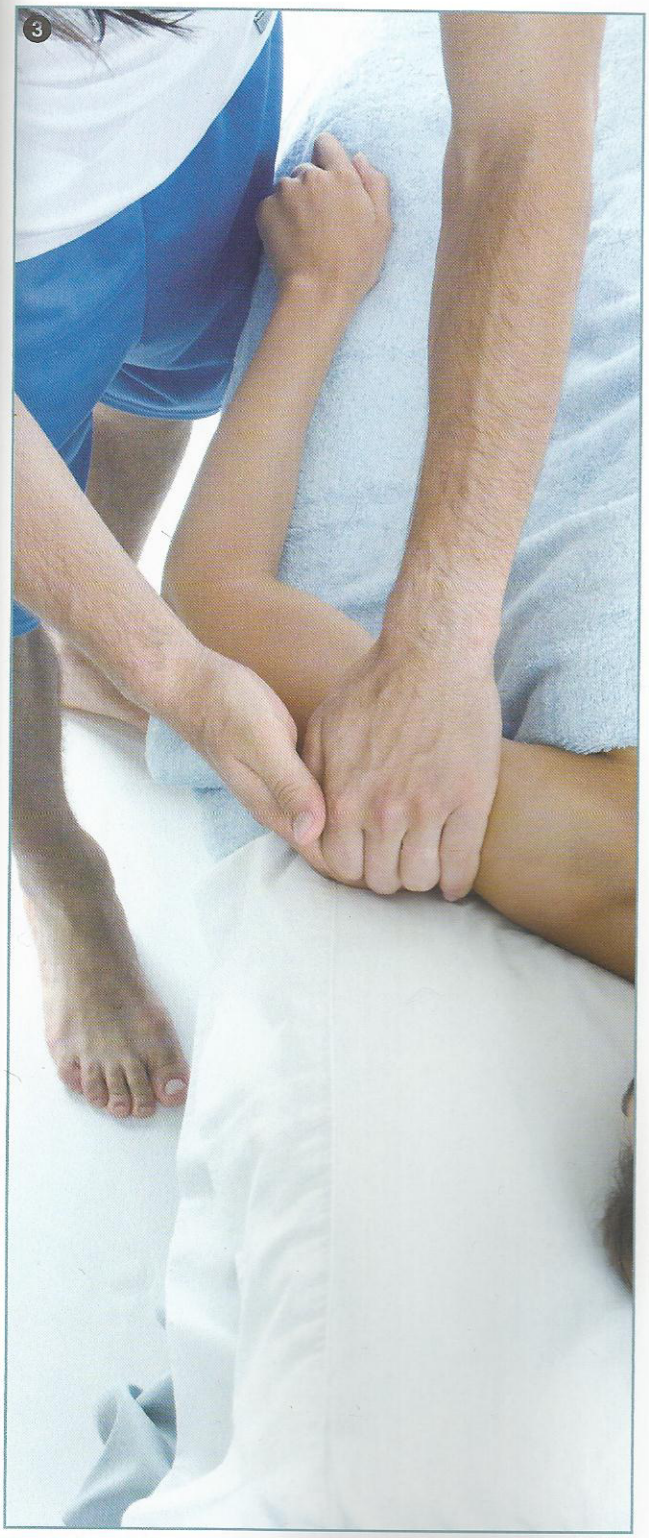

clavícula
pectoral mayor
deltoides
bíceps braquial
braquial anterior
tríceps braquial

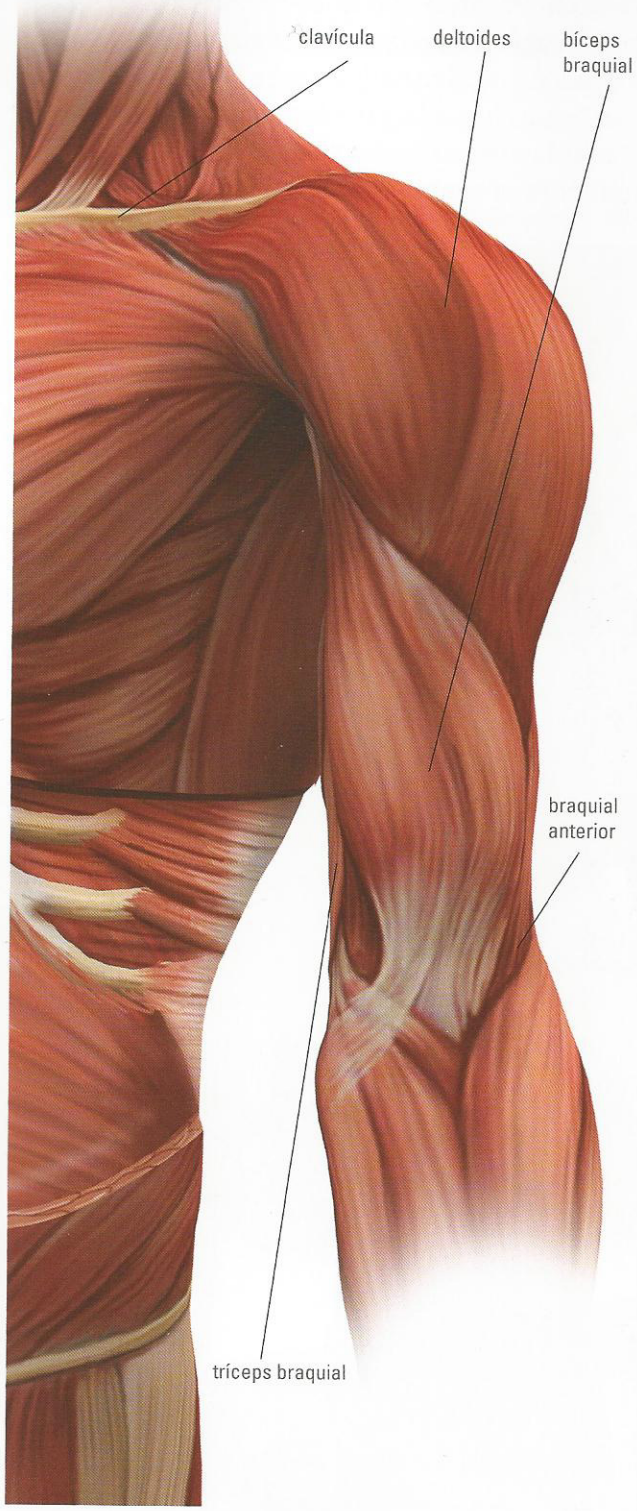
BRAZOS Y HOMBROS

❶–❸ Empezar calentando el aceite en las manos y aplicar después suaves acariciamientos desde la muñeca hasta el hombro para calentar el brazo y hacer circular la sangre.



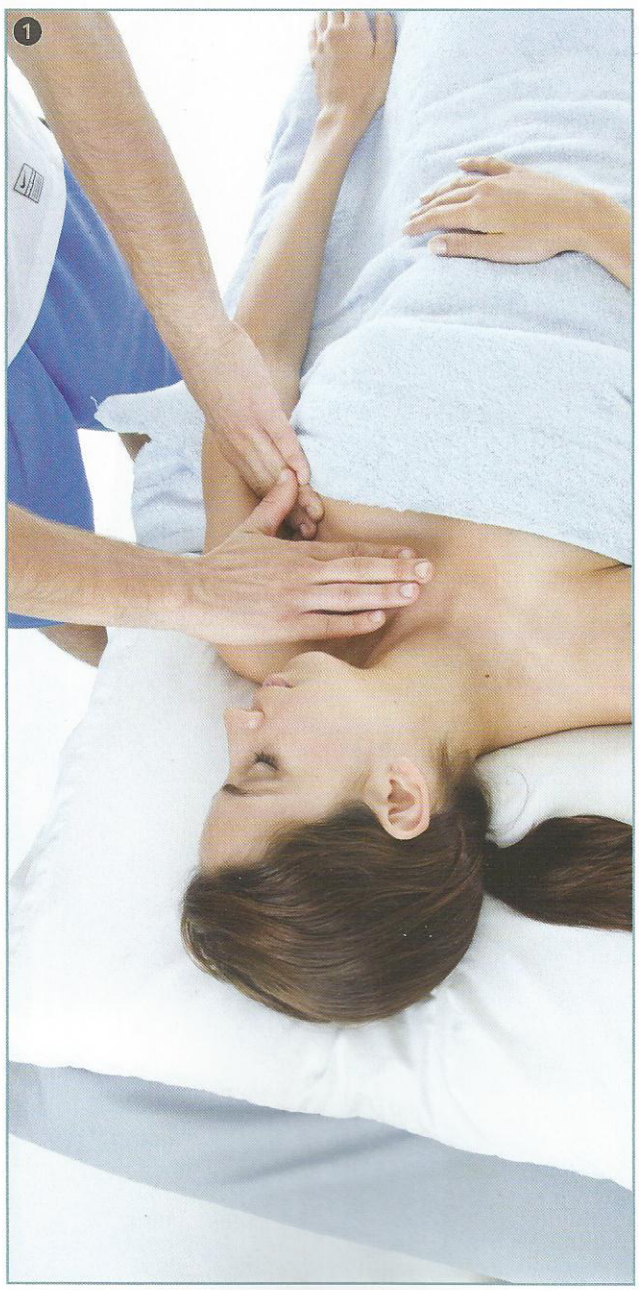
(CONTINUACIÓN)

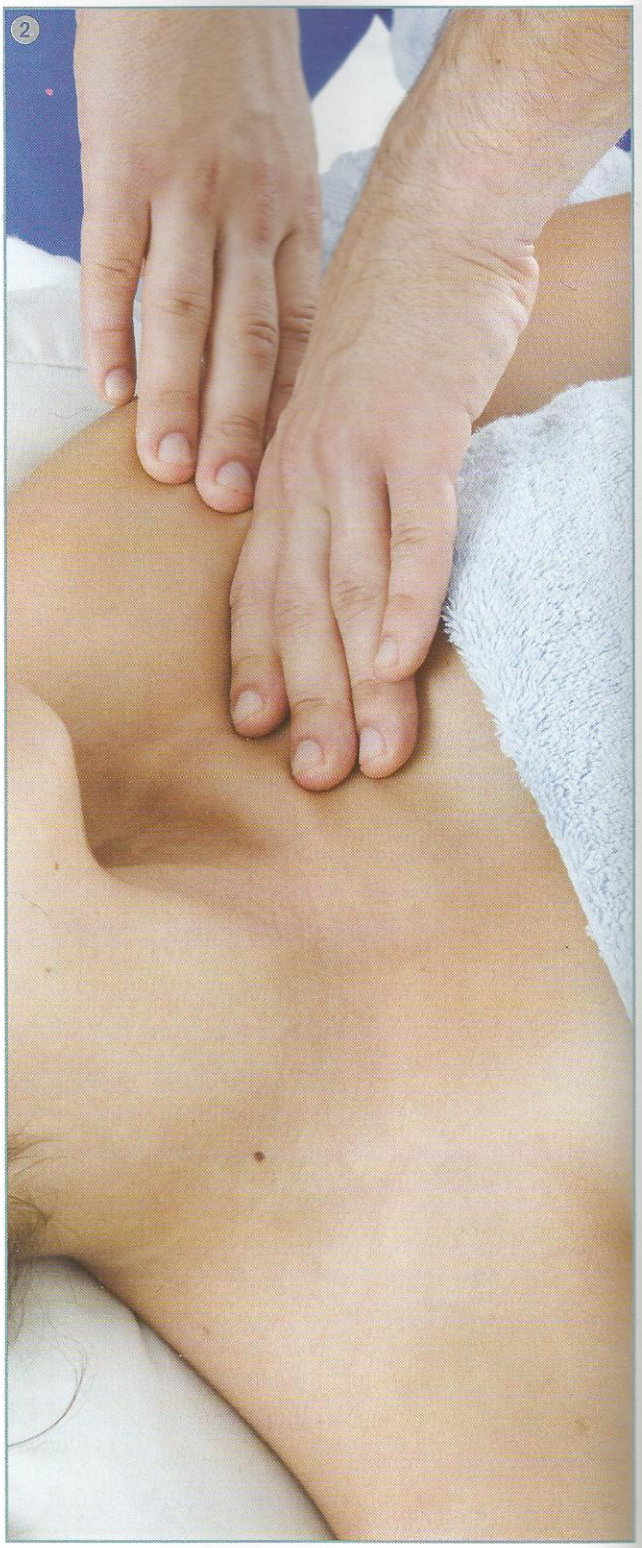




BRAZOS Y HOMBROS

1–3 A continuación, disponer las yemas de los dedos sobre la clavícula. Aplicando una presión suave, deslizar los dedos desde la clavícula hacia el exterior, hasta llegar a la axila. Aparte de drenar la linfa hacia los ganglios linfáticos, esta maniobra produce una grata sensación.

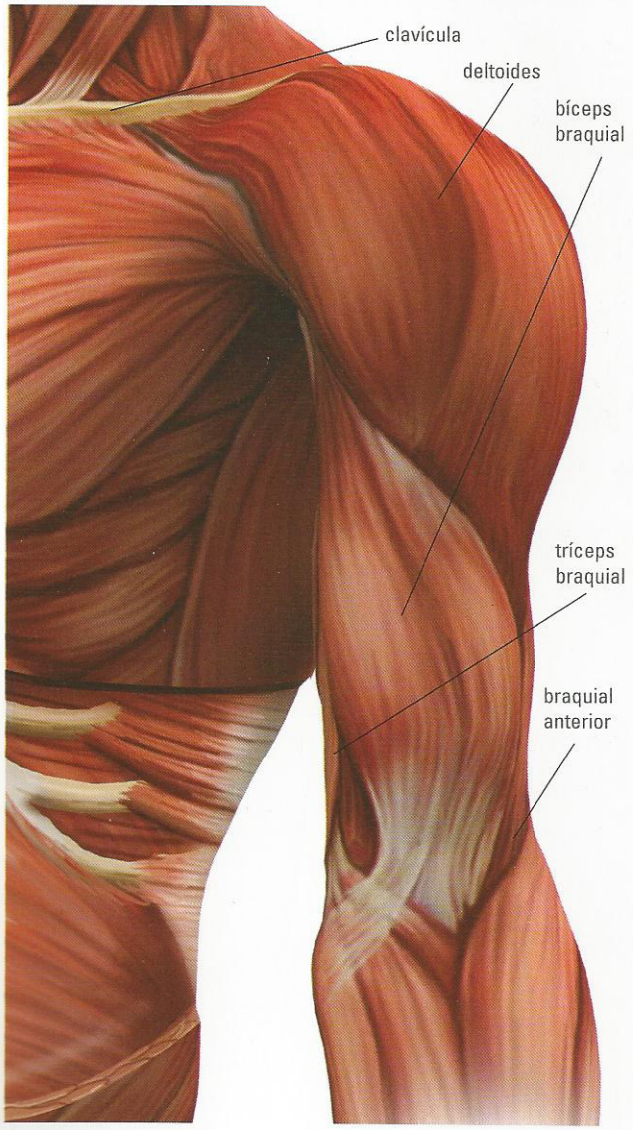




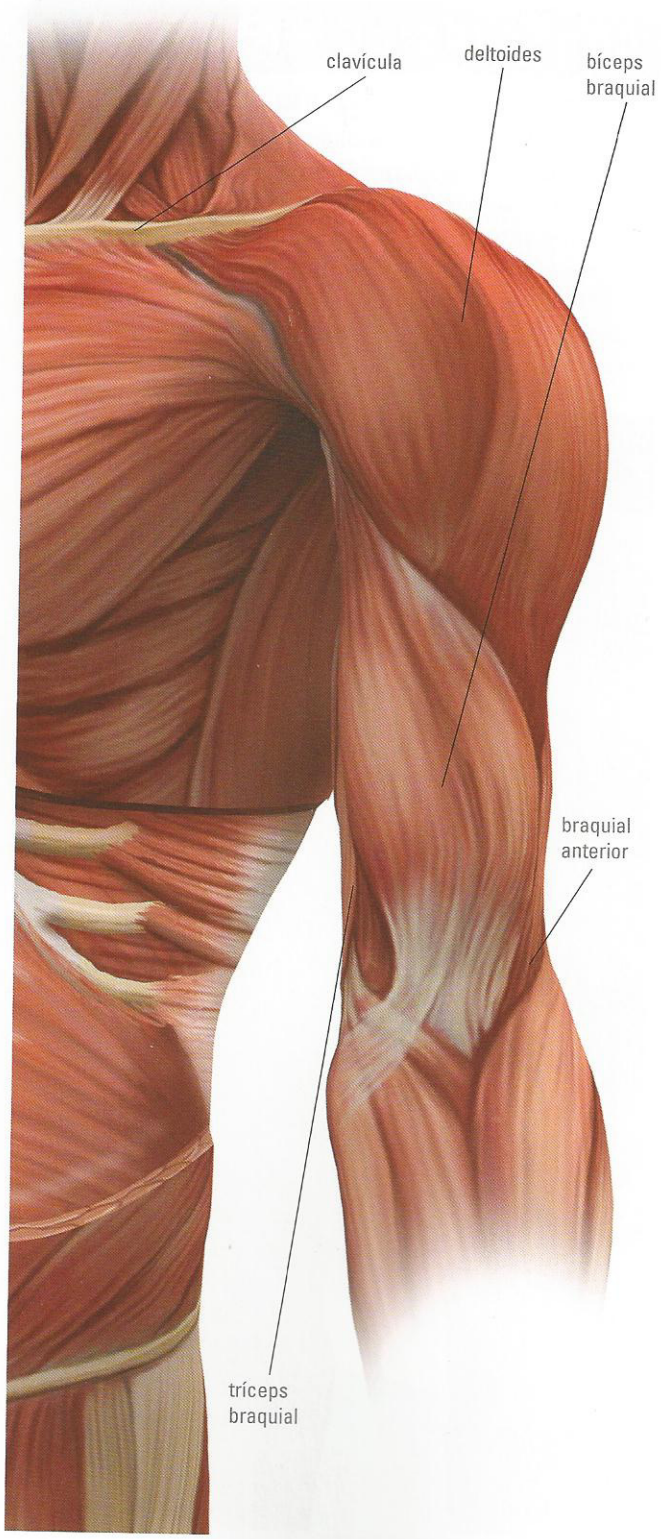
(CONTINUACIÓN)

CONSEJOS DE MASAJE

La linfa es un líquido transparente que circula por todo el cuerpo recogiendo organismos patógenos como los que causan las infecciones o son producidos por éstas. Aumentar la circulación linfática ayuda a eliminar del cuerpo esas toxinas. Además, se ha descubierto que el masaje mejora la amplitud de movimiento de las articulaciones, relaja los músculos y desencadena la liberación de endorfinas (las hormonas del bienestar producidas por el propio cuerpo).



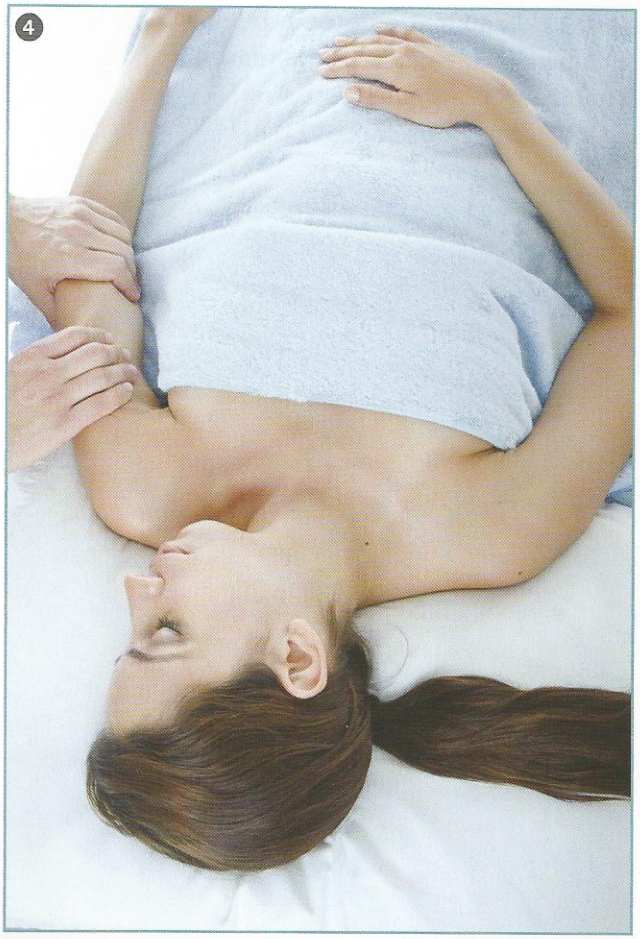
BRAZOS Y HOMBROS



1–2 Envolver el hombro con las manos en forma de copa y frotar la piel con un movimiento de vaivén.

(CONTINUACIÓN)

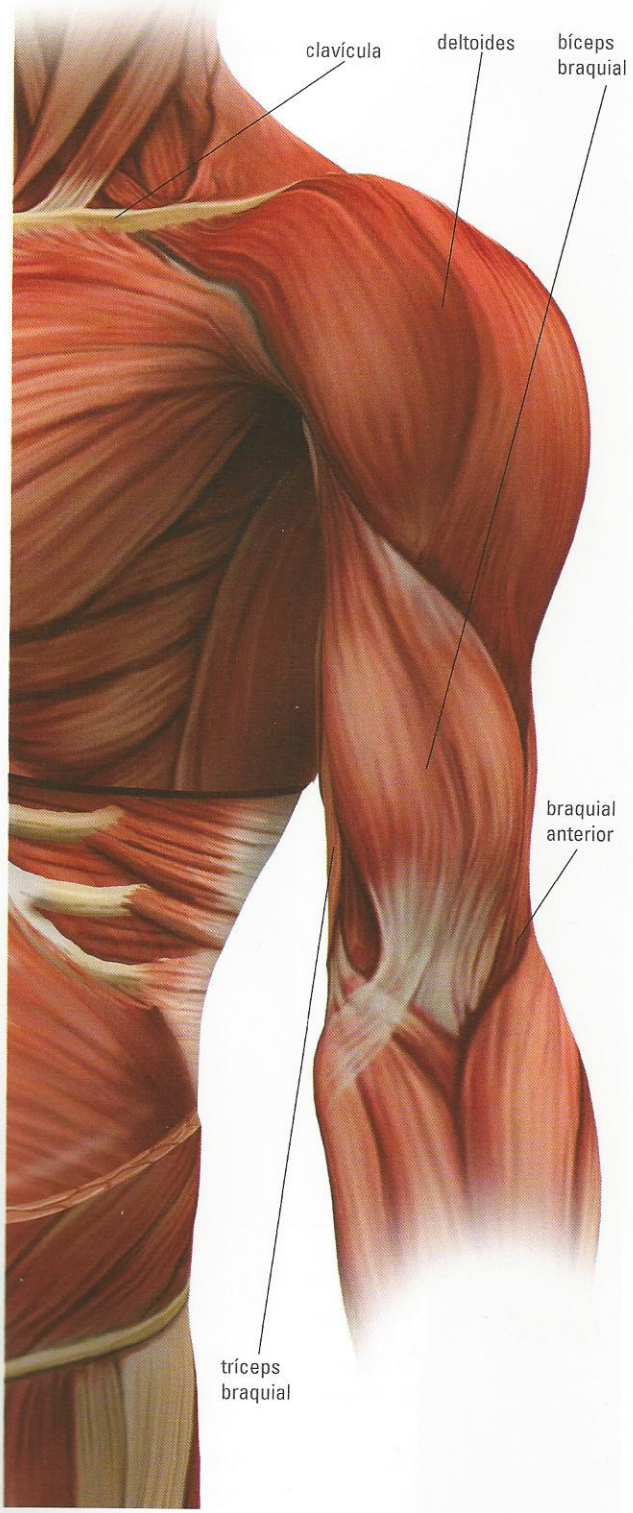
❸–❺ Agarrar después el bíceps como se ilustra y realizar compresiones (vasoconstricciones) alternativas con las manos a lo largo del músculo, desde el hombro hasta la muñeca. Tener cuidado de no comprimir la articulación del codo.



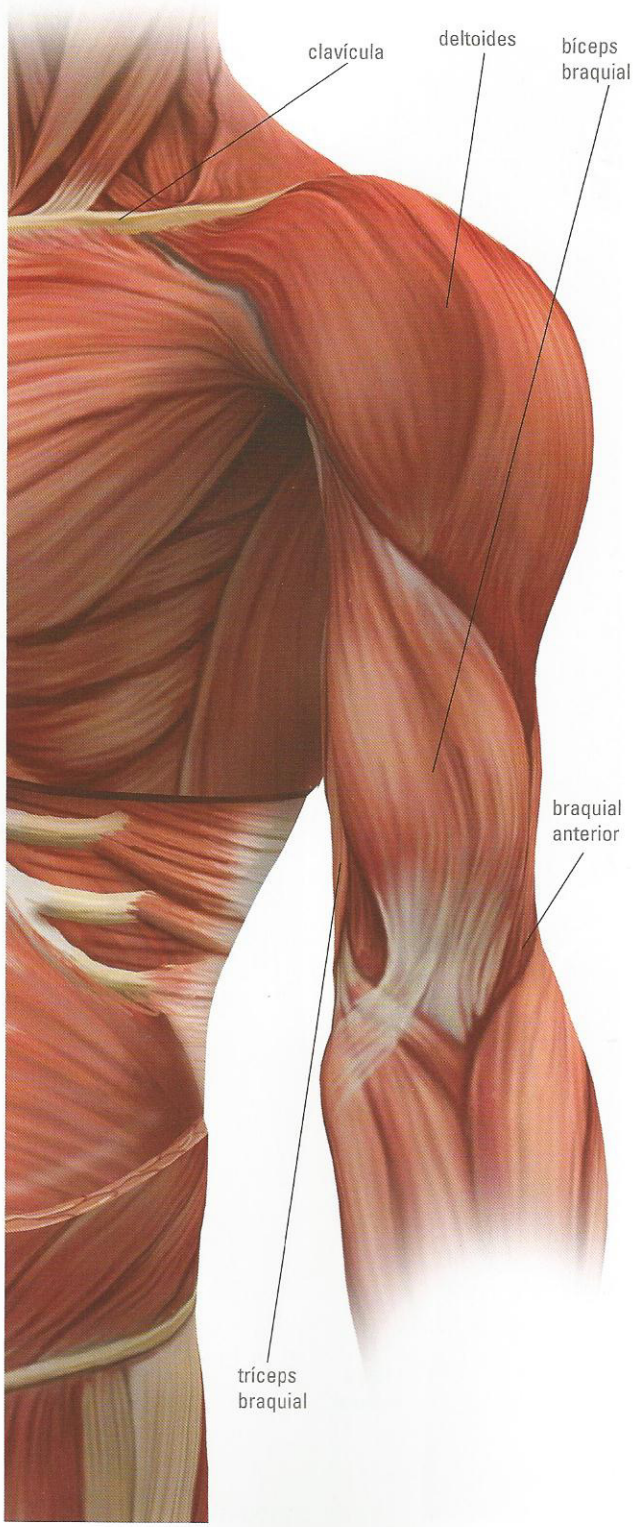
BRAZOS Y HOMBROS

❶–❸ Con su mano derecha, el masajista sujeta, sin apretar, la mano izquierda de la persona, según se ilustra (hay que sujetar la mano, no la muñeca). Colocar la mano izquierda sobre el tríceps del brazo izquierdo. Mientras el masajista rota hacia sí totalmente el brazo, en la dirección contraria hay que realizar fricciones sobre el tríceps.

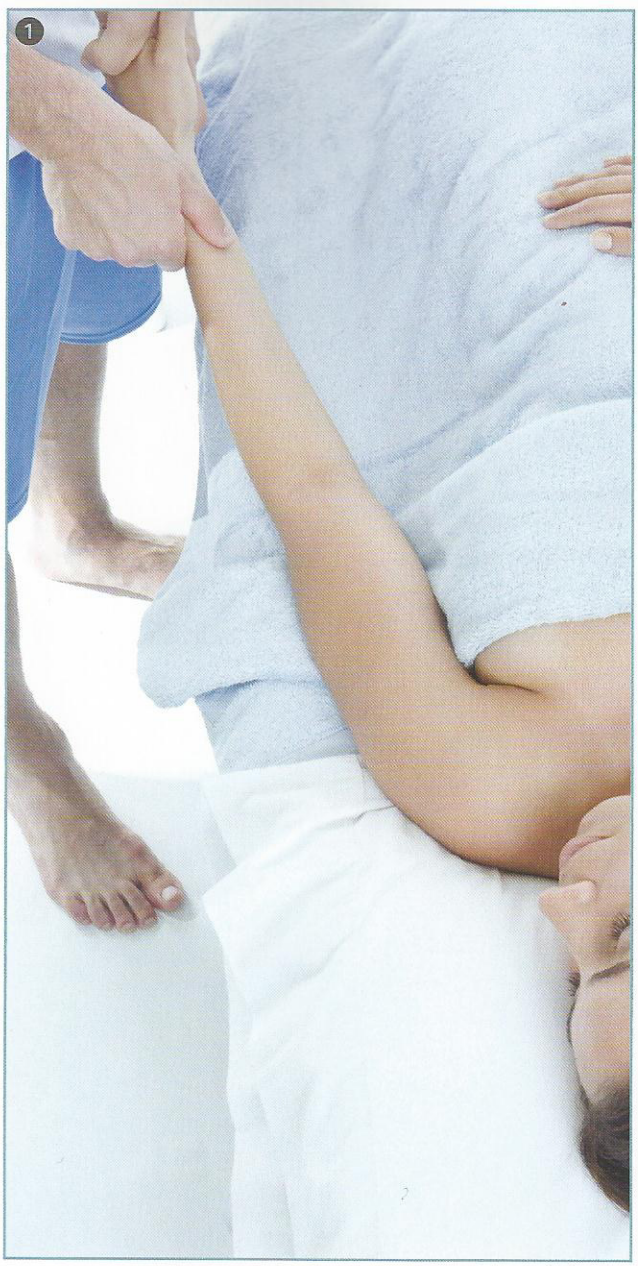
(CONTINUACIÓN)



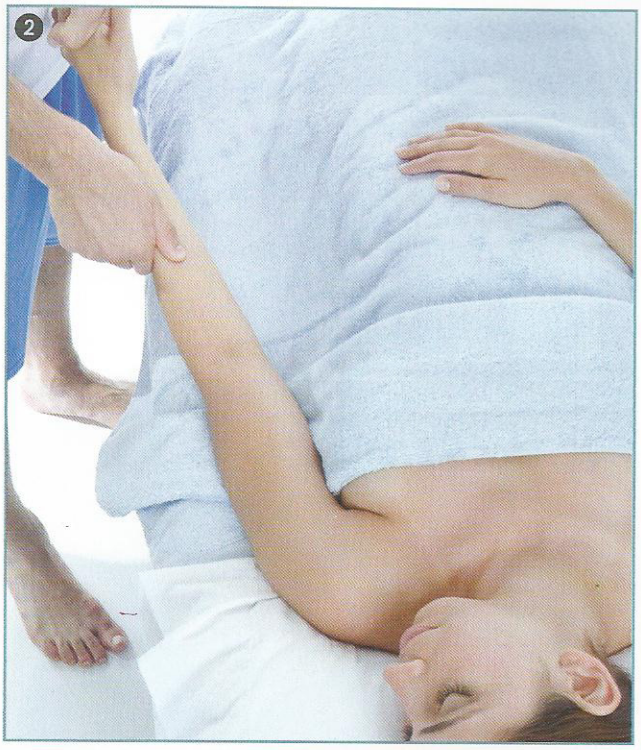
BRAZOS Y HOMBROS



1–3 A continuación, se realiza una remoción del braquiorradial (o supinador largo), el músculo más grande del antebrazo. Para ello el masajista coloca la mano sobre el braquiorradial según se ilustra, como si lo estuviera pellizcando, y entonces, aplicando una presión suave, desliza la mano hacia el codo.



(CONTINUACIÓN)



4 Repetir la maniobra, usando esta vez, para hacer la remoción muscular, la membrana interdigital situada entre el pulgar y el índice.

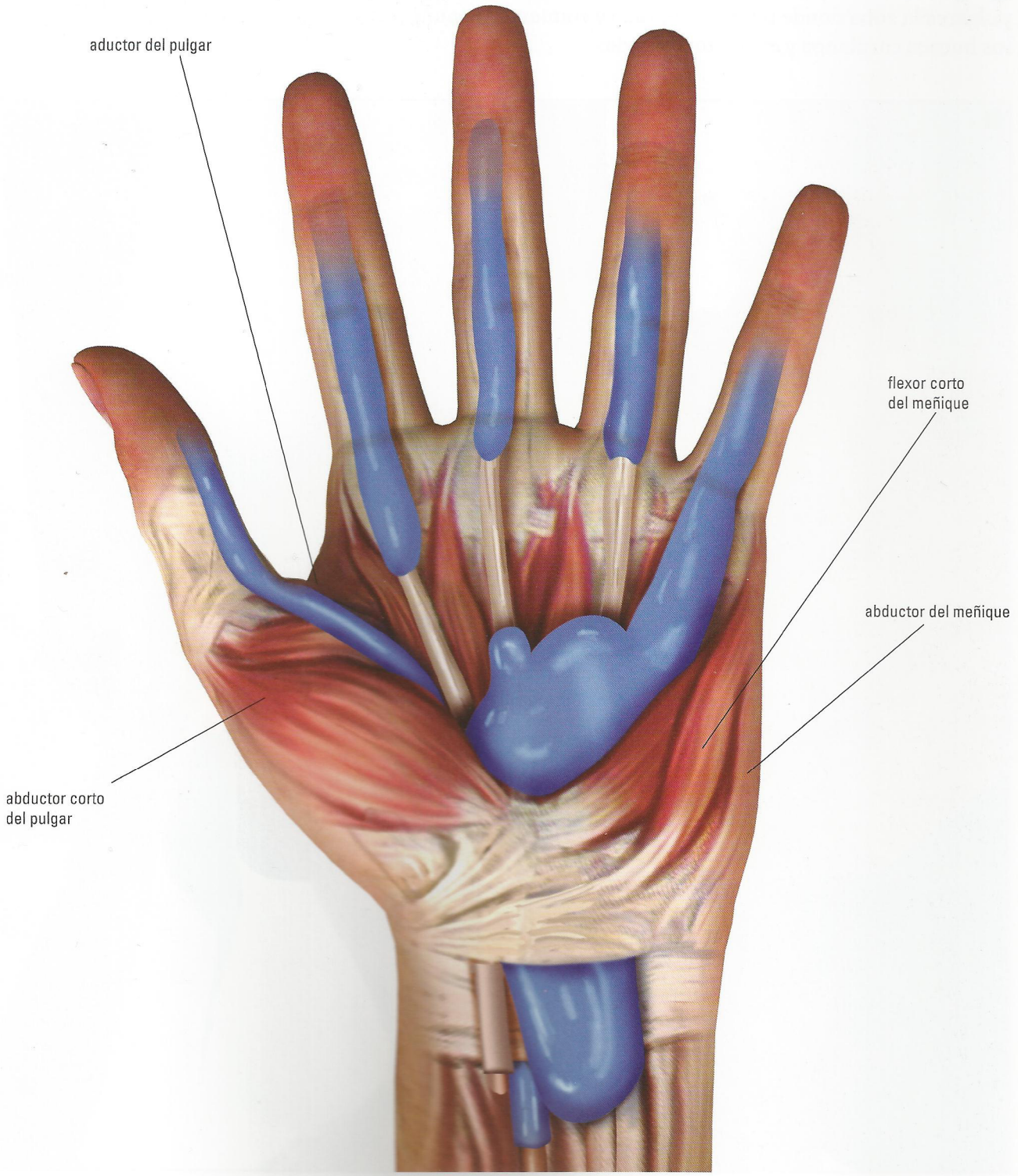
Una vez completado el masaje de un hombro y un brazo, repetir el proceso en los otros.

MANOS

Nuestras manos, que se encuentran entre las partes más intricadas y complicadas del cuerpo, nos singularizan en el reino animal. Nuestro pulgar oponible nos permite sujetar y emplear herramientas y otros objetos. Y debido a que las manos —junto con sus veintisiete huesos y veinticinco músculos— están casi siempre activas, no es de extrañar que el masaje de manos resulte tan agradable.

ADVERTENCIA

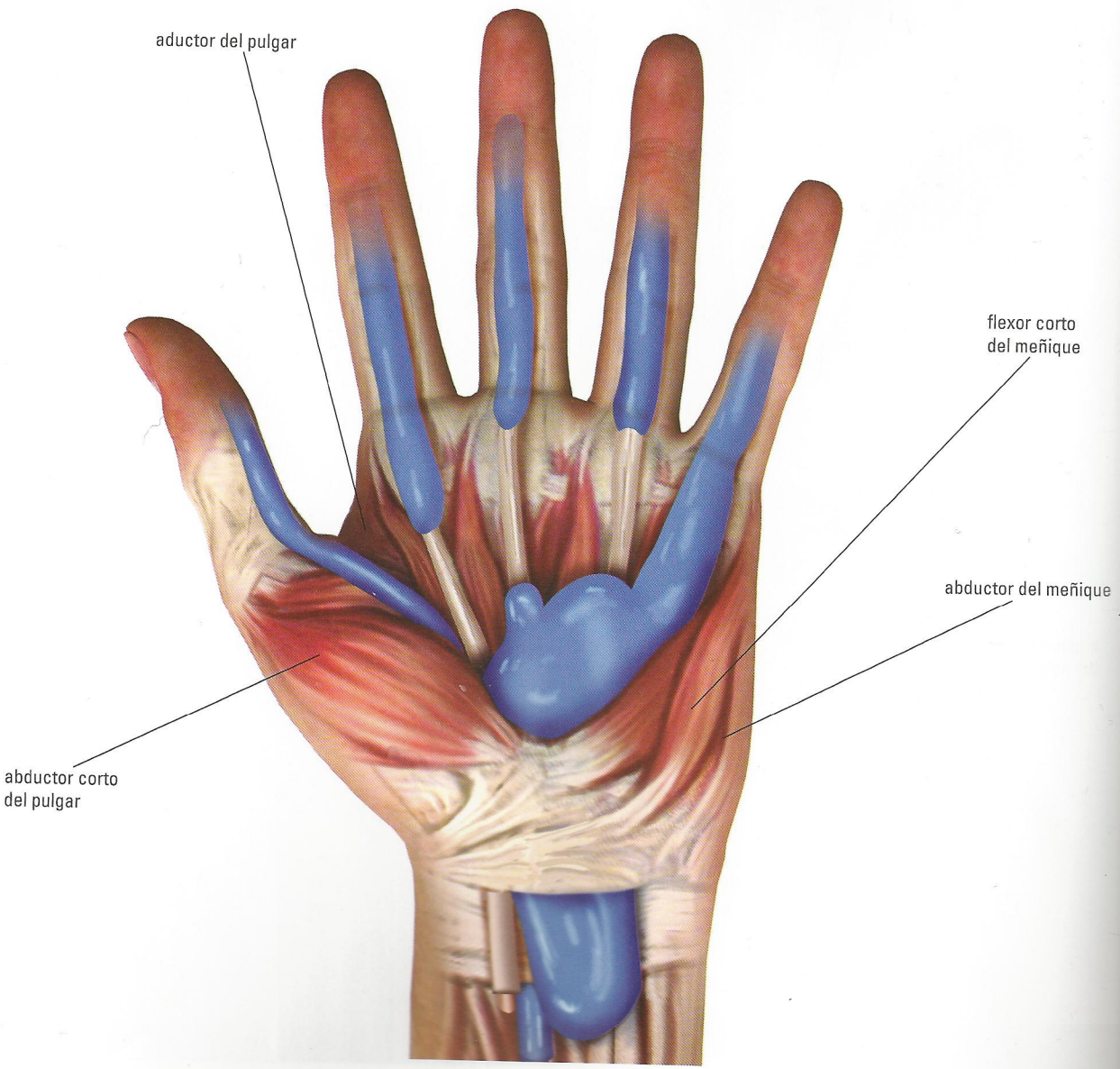
Hay que tener cuidado al dar masaje a las manos cuando la persona padezca artritis. Se debe actuar con suavidad y preguntarle si le molesta lo que estemos haciendo.


aductor del pulgar
flexor corto del meñique
abductor del meñique
abductor corto del pulgar

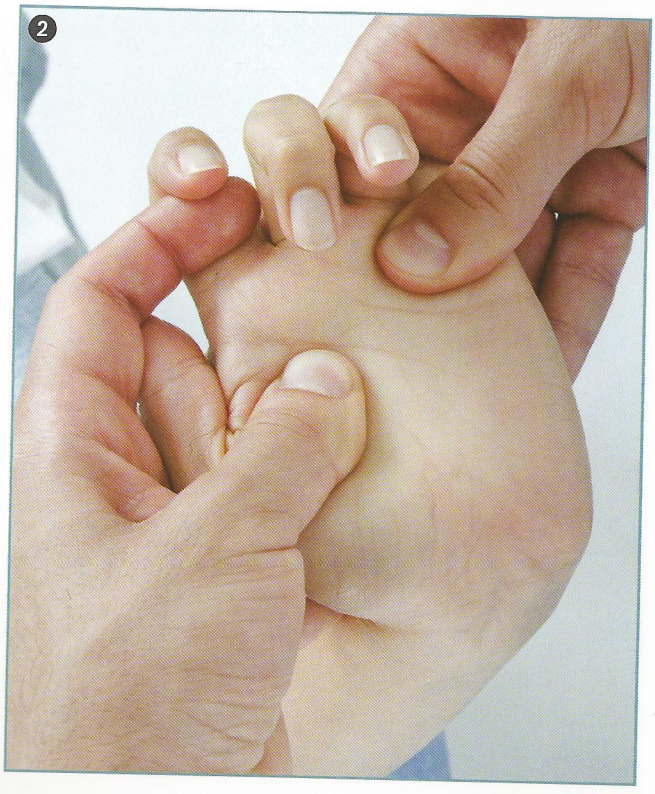
MANOS (CONTINUACIÓN)

❶–❸ A continuación, sujetamos una de las manos según se ilustra, con uno de nuestros pulgares sobre la base del pulgar de la persona y nuestro otro pulgar en la base de su meñique. Mantenemos su pulgar y su meñique entre los primeros dos dedos de cada una de nuestras manos, y damos masaje a la palma de la mano con los pulgares, recorriendo con ellos desde la base de la mano hasta la base de los dedos y luego trazando círculos.

❹ Después, damos la vuelta a la mano y masajeamos cada dedo, realizando comprensiones (vasoconstricciones) a lo largo del mismo.



1


2

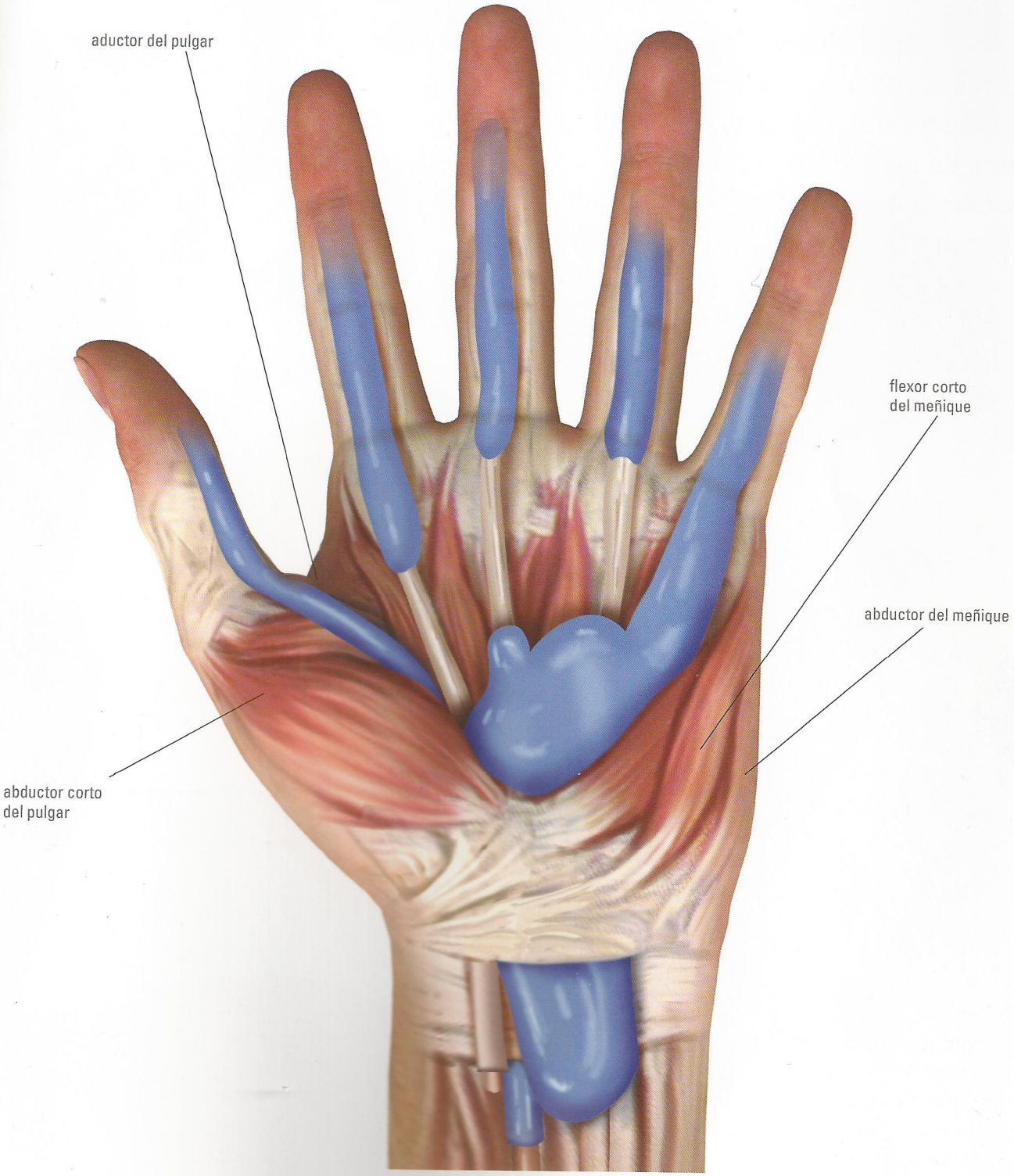
3

4

MANOS (CONTINUACIÓN)

1 Repetimos el masaje de los dedos, esta vez rotando también cada dedo, con mucha suavidad, después de haber realizado las compresiones a lo largo del mismo. No dejar de sostener la mano por encima y por debajo de la articulación de la muñeca.

2 Por último, comprimimos cada dedo, con mucha suavidad, en la base de la uña.


aductor del pulgar
flexor corto del meñique
abductor del meñique
abductor corto del pulgar

5 LA CABEZA

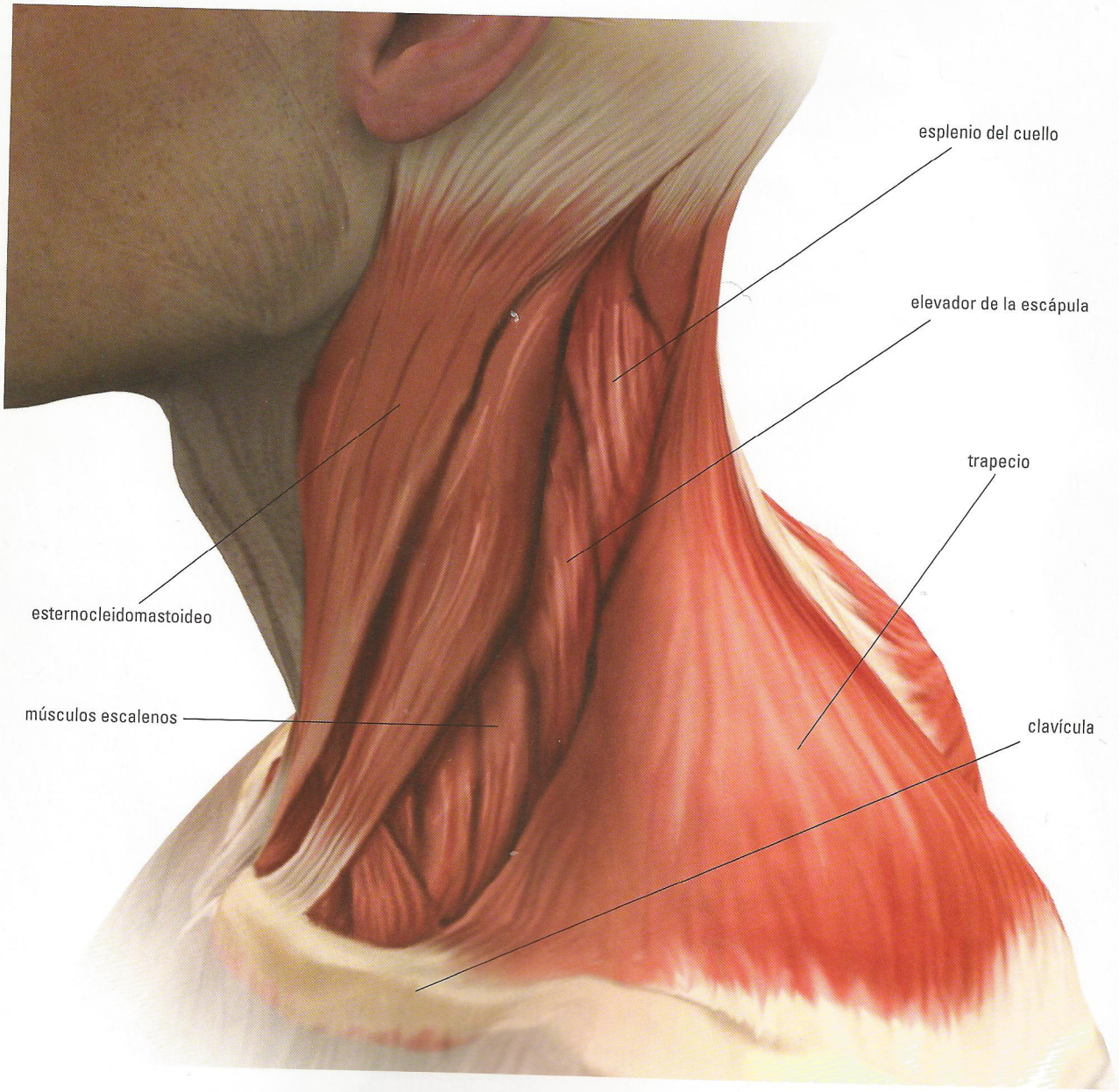
La última fase del masaje completo es la cabeza. En este apartado, empezaremos trabajando el cuello, zona en la que la mayoría de las personas tiene algo de tensión, por poca que sea. Desde allí, pasaremos al rostro y después a la parte superior de la cabeza. Por último, la sección termina con unos consejos acerca de cómo actuar después de terminar el masaje.

CUELLO

La mayoría de nosotros tiene algo de tensión en el cuello. Cuando los músculos del cuello están tensos, el resultado puede ser una cefalea tensional. La tensión en el cuello puede estar causada por estrés, por malas posturas al sentarse ante el ordenador, incluso por dormir en posiciones incómodas. Masajear esta zona con regularidad servirá de gran ayuda para eliminar el problema.

ADVERTENCIA

El cuello es una zona muy inervada y vascularizada, es decir, por la que pasan numerosos nervios y vasos sanguíneos, razón por la que debe ponerse un gran cuidado al masajearla.



CUELLO (CONTINUACIÓN)

❶–❷ Para empezar el masaje del cuello, cerrar el puño sin apretar y colocarlo detrás del esternocleidomastoideo. Presionar con mucha suavidad, realizando una vasoconstricción y recorriendo con él desde justo por debajo de la oreja hasta la parte superior del hombro.

AVERTENCIA

Es posible que la persona a la que se está masajeando pida que se presione con fuerza al realizar esta maniobra, pero no se la debe complacer, especialmente si tiene más de cincuenta y cinco años de edad, porque se podrían desprender placas de las paredes de la arteria que riega el cerebro.

CUELLO (CONTINUACIÓN)

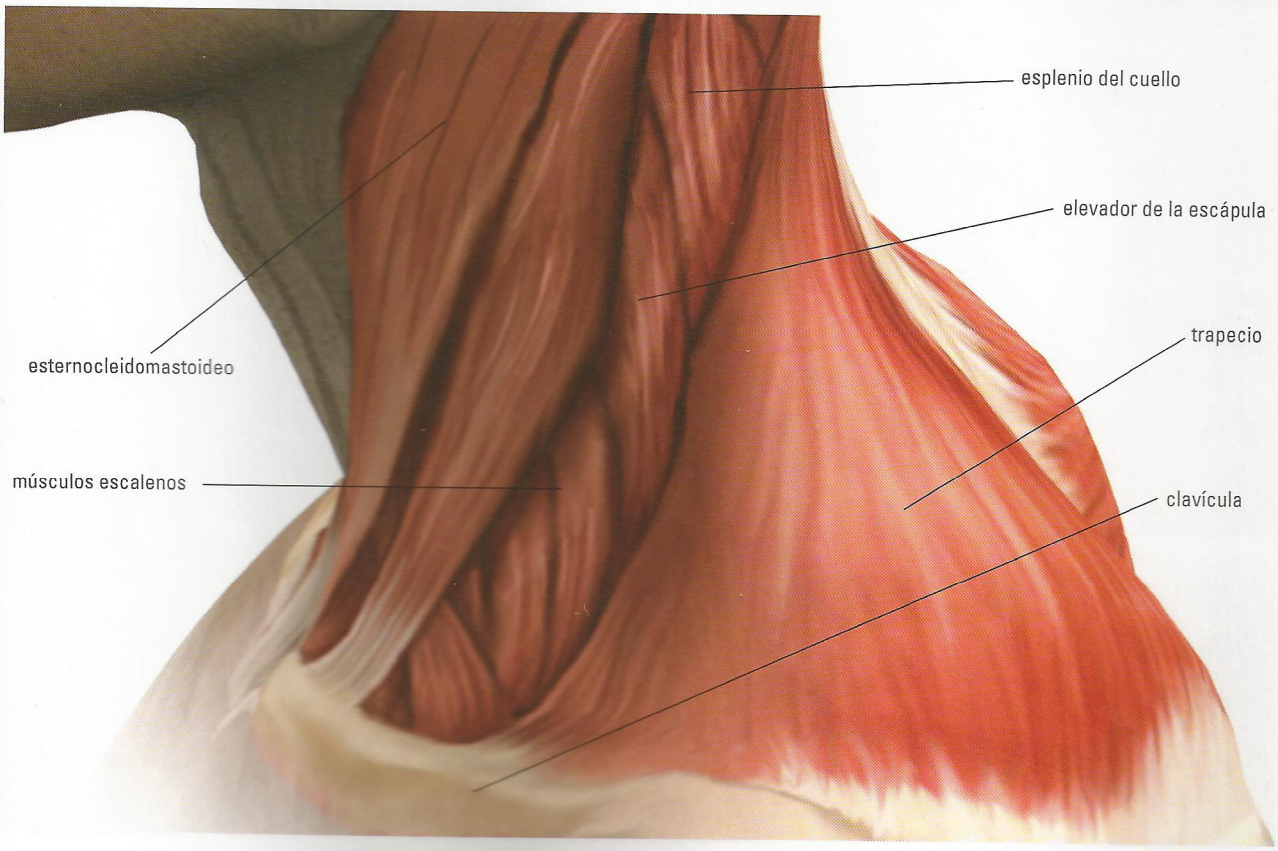
❶–❷ Repetir entonces la misma maniobra, pero en vez de usar el puño para masajear la zona, abrir un poco la mano y bajar con los primeros nudillos por el lado del cuello (vasoconstricción nudillar). También ahora presionar con suavidad, y por detrás del esternocleidomastoideo.

❸–❺ Volver a repetir la manipulación, empleando esta vez, para masajear el lado del cuello, la membrana interdigital situada entre los dedos pulgar e índice.

3

4

5


esplenio del cuello
elevador de la escápula
trapecio
clavícula
esternocleidomastoideo
músculos escalenos

CARA

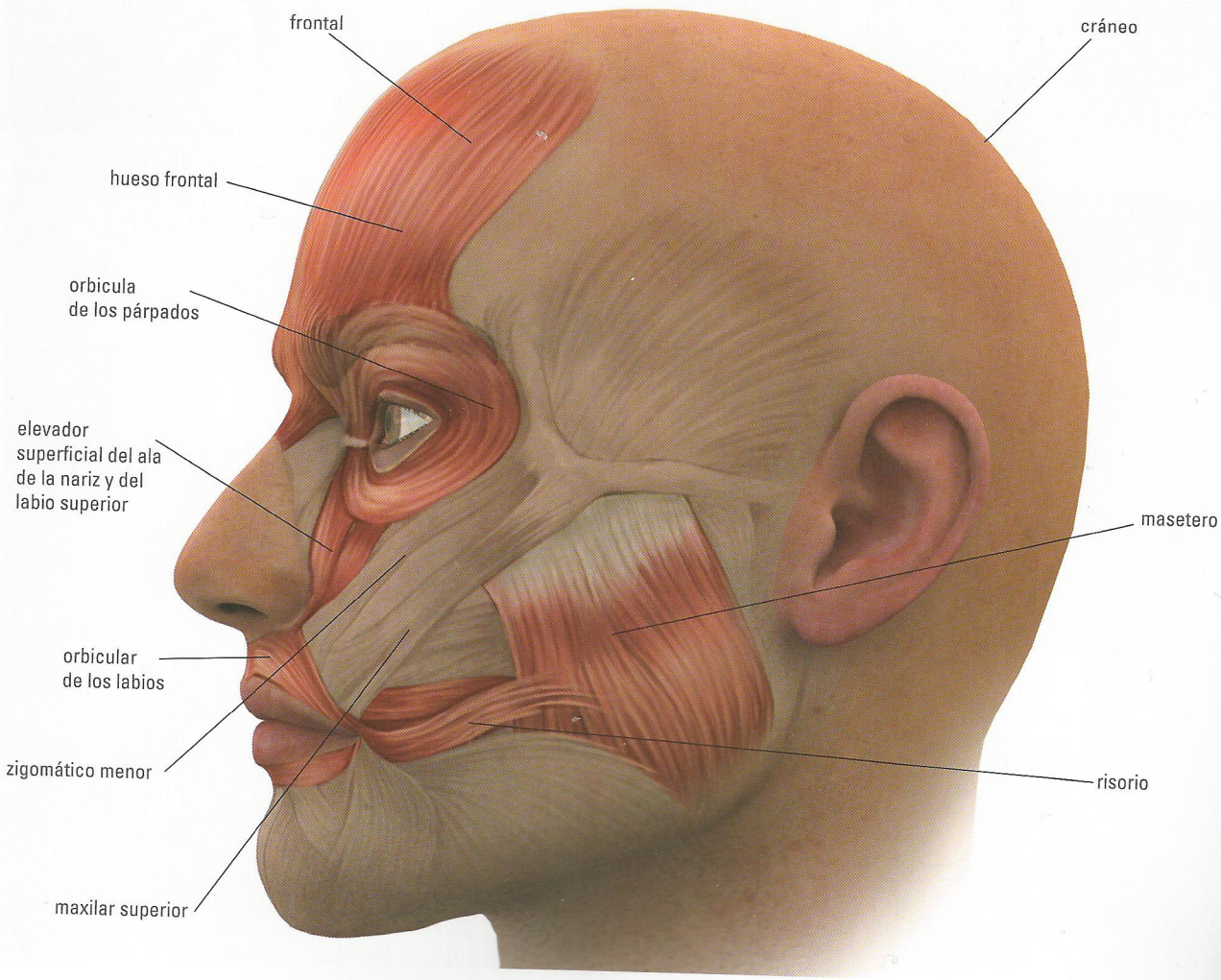
La mayoría de la gente no se da cuenta de la tensión que tiene en los músculos faciales hasta que recibe un masaje. Existen cuarenta y tres músculos en el rostro; masajearlos puede reducir la tensión y aumentar la circulación. Algunas personas creen que el masaje facial realizado con regularidad reduce las arrugas y rejuvenece la piel. Incluso sin estos beneficios potenciales, el masaje facial es muy placentero.

Antes de masajear la cara, hay que asegurarse de emplear un desinfectante de manos o lavárselas (recuérdese que poco antes se ha estado dando masaje a los pies).

A algunas personas no les importa el empleo de aceite sobre el rostro; otras tienen la piel suficientemente grasa. Por eso, antes de ponerse aceite en las manos, el masajista tiene que realizar una comprobación.

También hay que tener presente que, al masajear la cara y la cabeza, se estarán apoyando las manos sobre el pelo de la persona, por lo que ha de preguntársele por adelantado si le importa que el cabello se le manche de aceite.

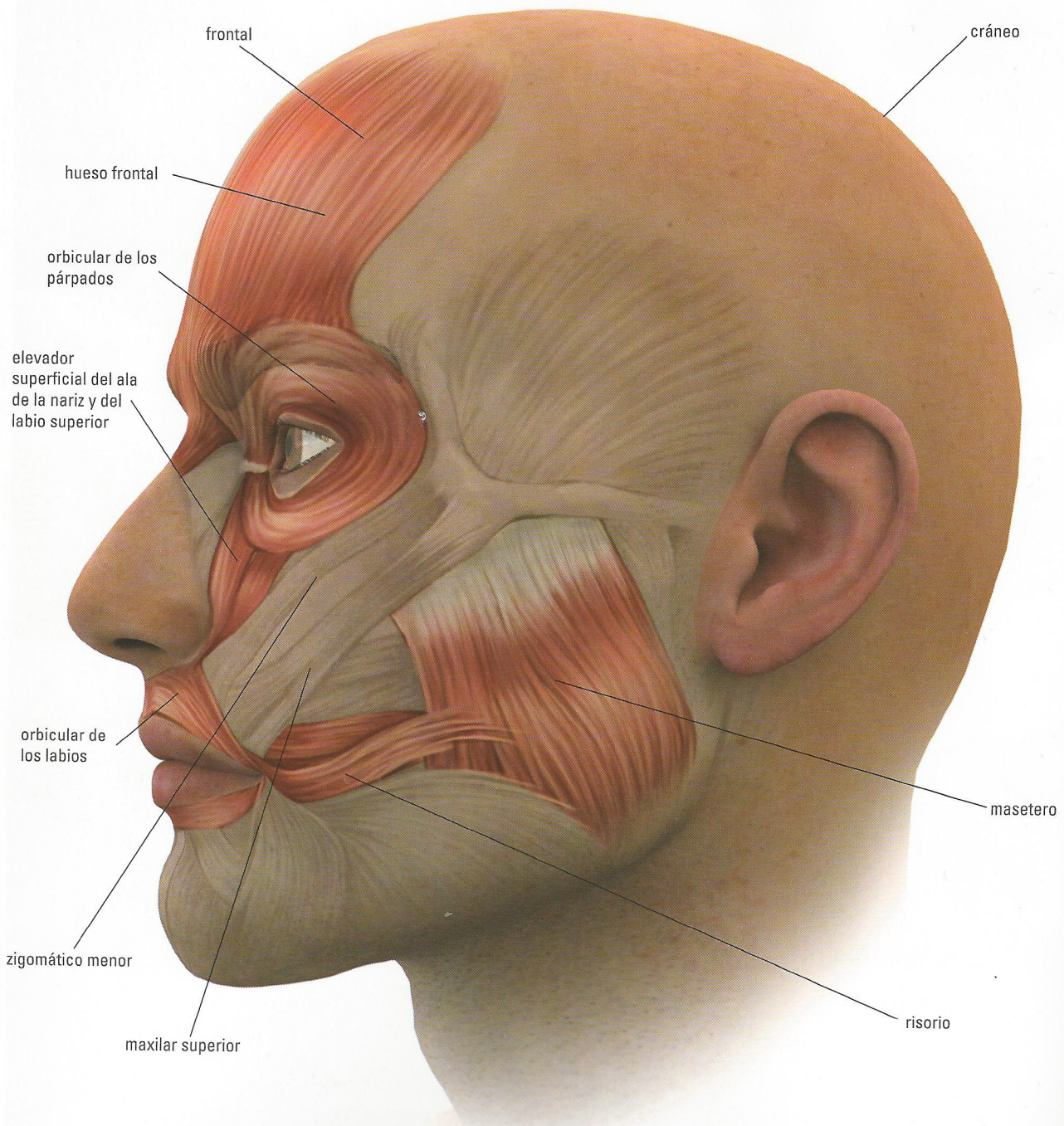
Se debe indicar a la persona el momento en que se está empezando el masaje, para que no se sorprenda al ponerle las manos sobre la cara.

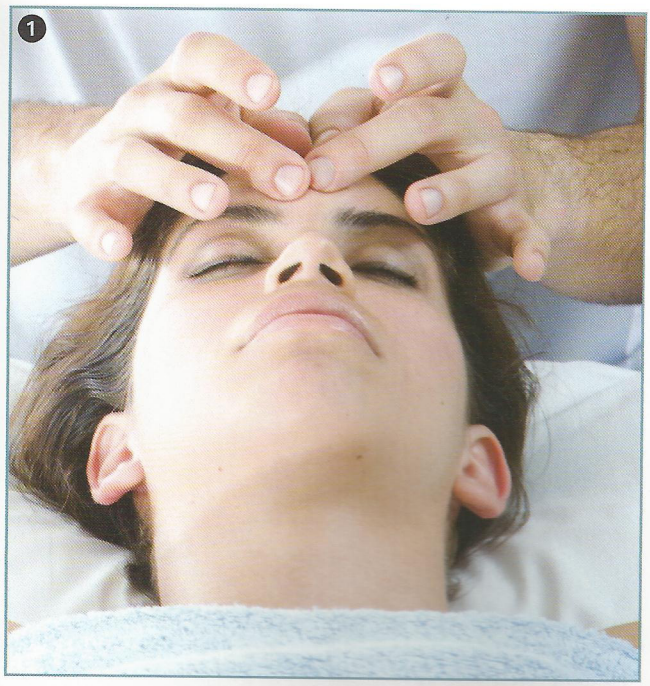


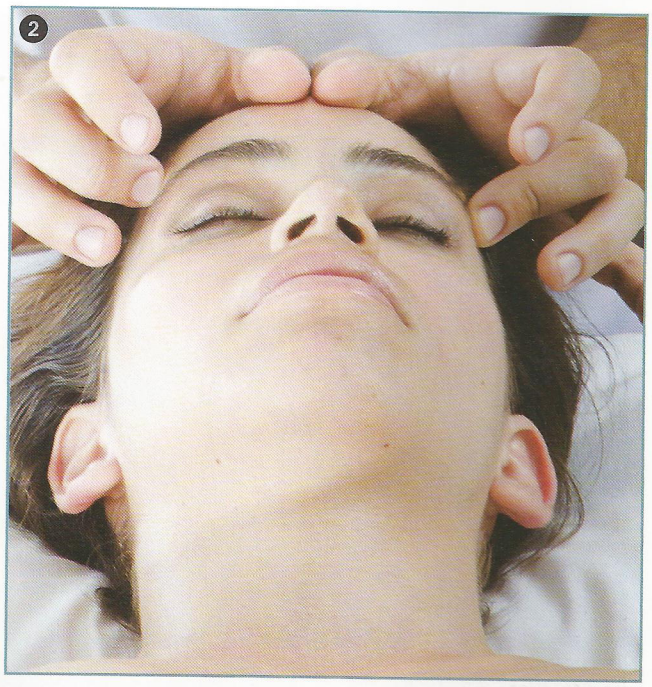
CARA (CONTINUACIÓN)

❶–❷ Colocar con delicadeza las yemas de los dedos en la frente. Deslizarlos suavemente a lo largo de las cejas hasta las sienes y volver de nuevo al centro.

❸ Seguir con esa misma manipulación, esta vez continuando el movimiento hasta más allá de las sienes, hasta hallarse casi en las orejas, y luego volver de nuevo al centro.




1


2

3

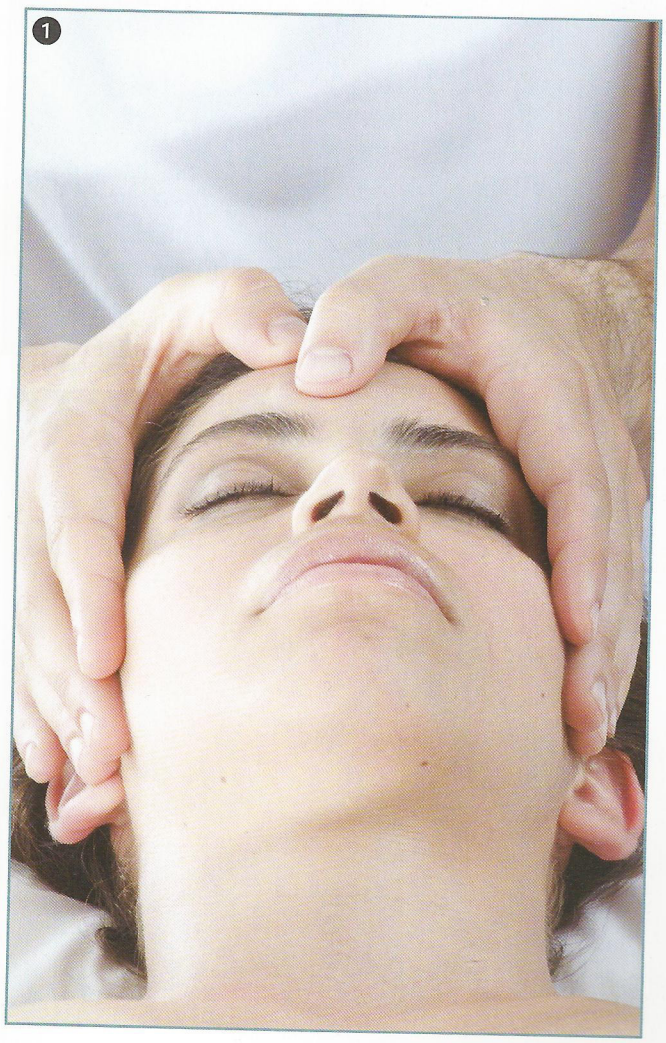
CARA (CONTINUACIÓN)

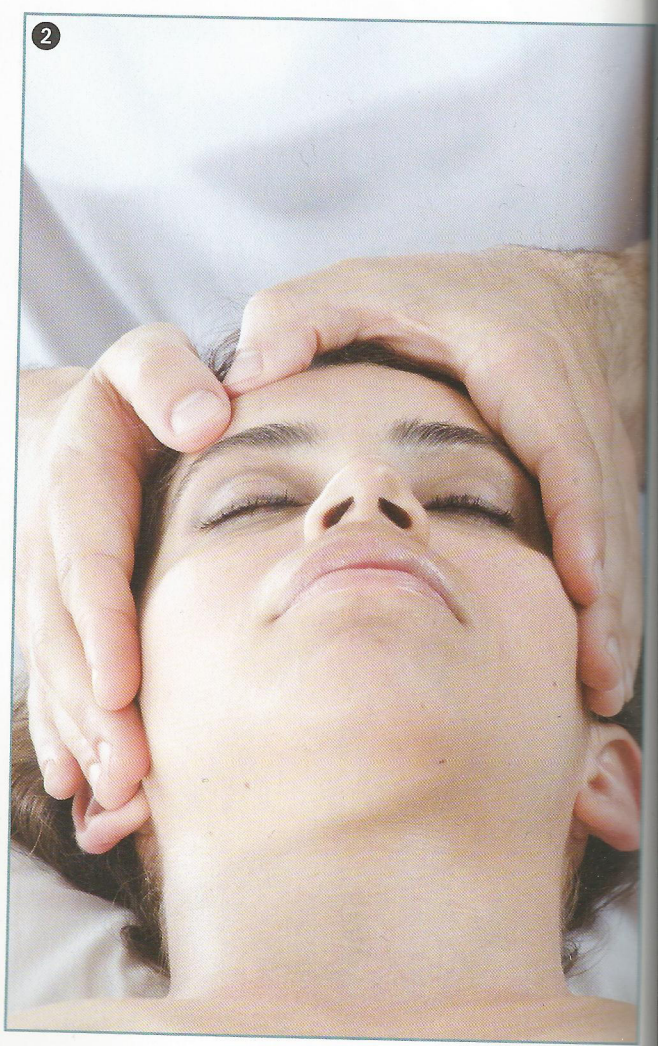
❶–❷ Colocar entonces los pulgares sobre la frente. Realizar fricciones con uno de ellos recorriendo adelante y atrás una ceja cada vez.

ADVERTENCIA

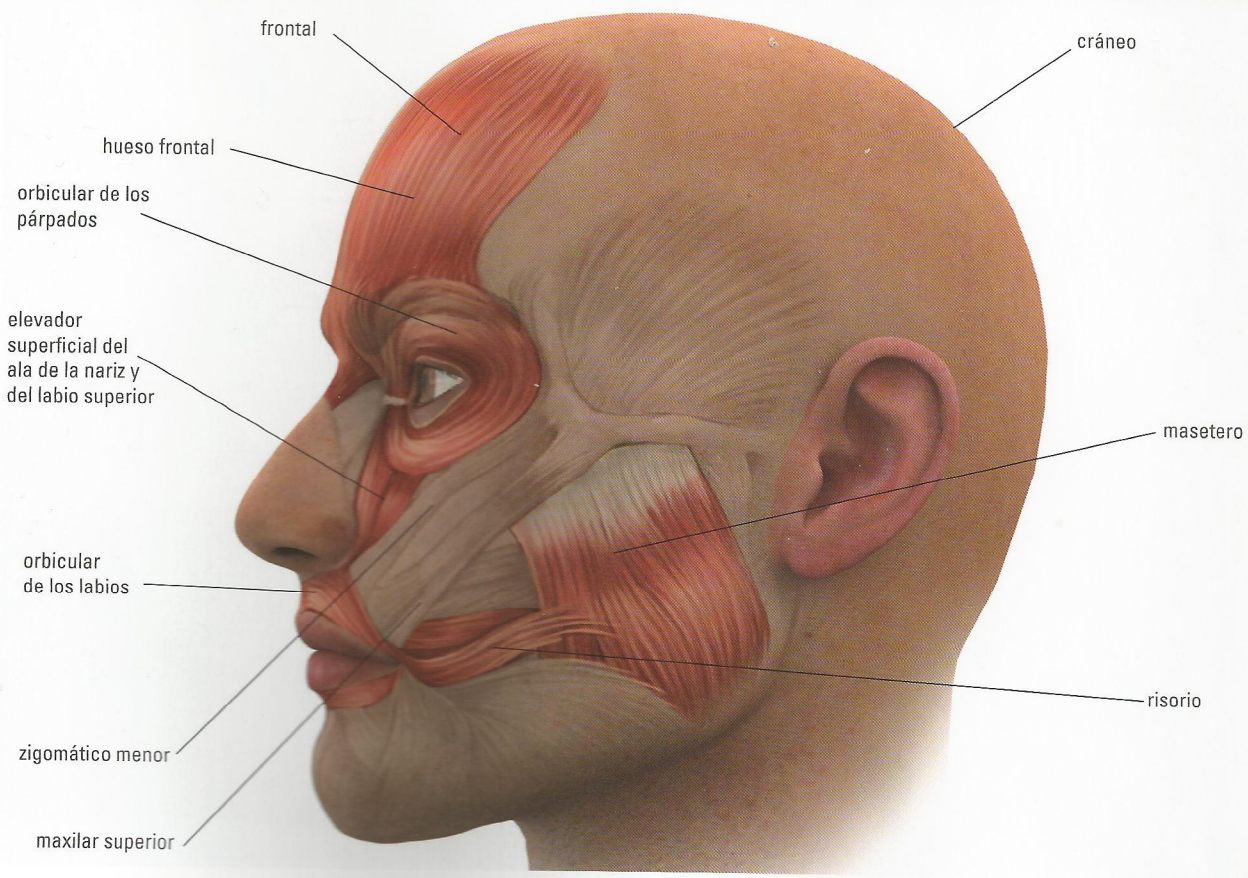
Asegurarse de no poner los dedos sobre el interior de la cavidad ocular.

❸ A continuación, colocar los dedos medios sobre los extremos interiores de las cejas. Deslizar los dedos bajando por el puente de la nariz y en torno a los ojos, hasta las sienes. Al llegar a las sienes, masajearlas con cuidado.

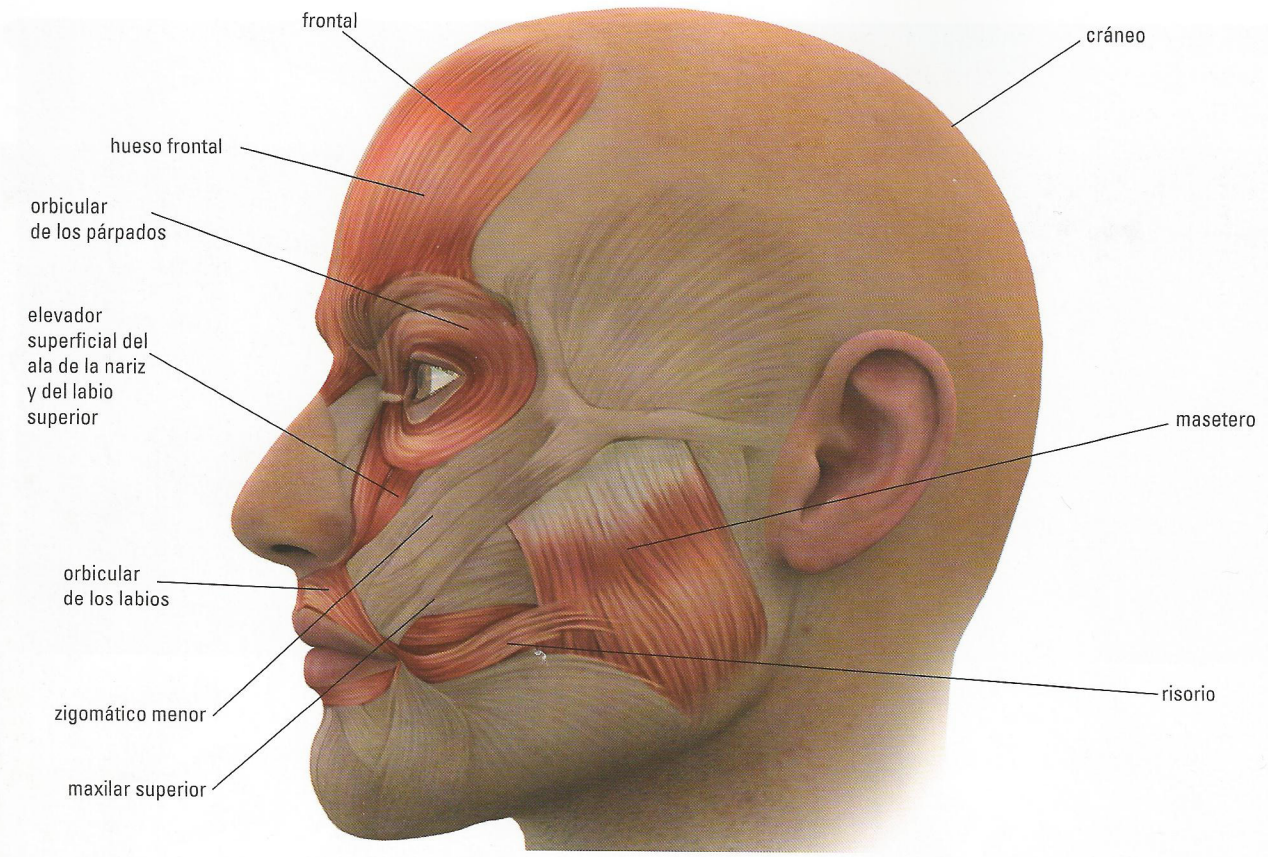


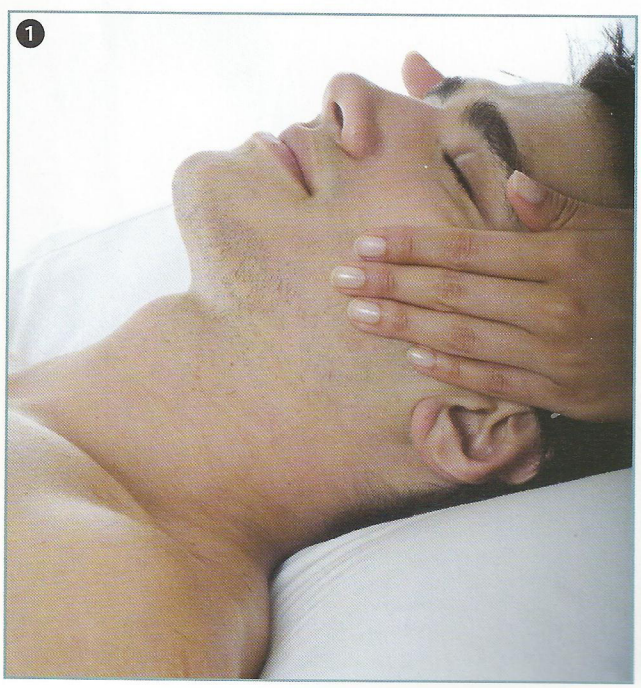


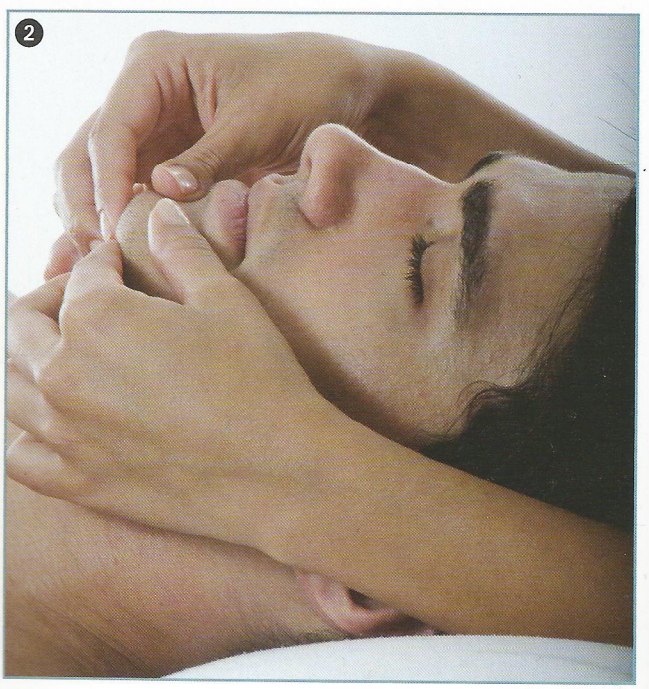
3


frontal
cráneo
hueso frontal
orbicular de los párpados
elevador superficial del ala de la nariz y del labio superior
masetero
orbicular de los labios
risorio
zigomático menor
maxilar superior

CARA (CONTINUACIÓN)

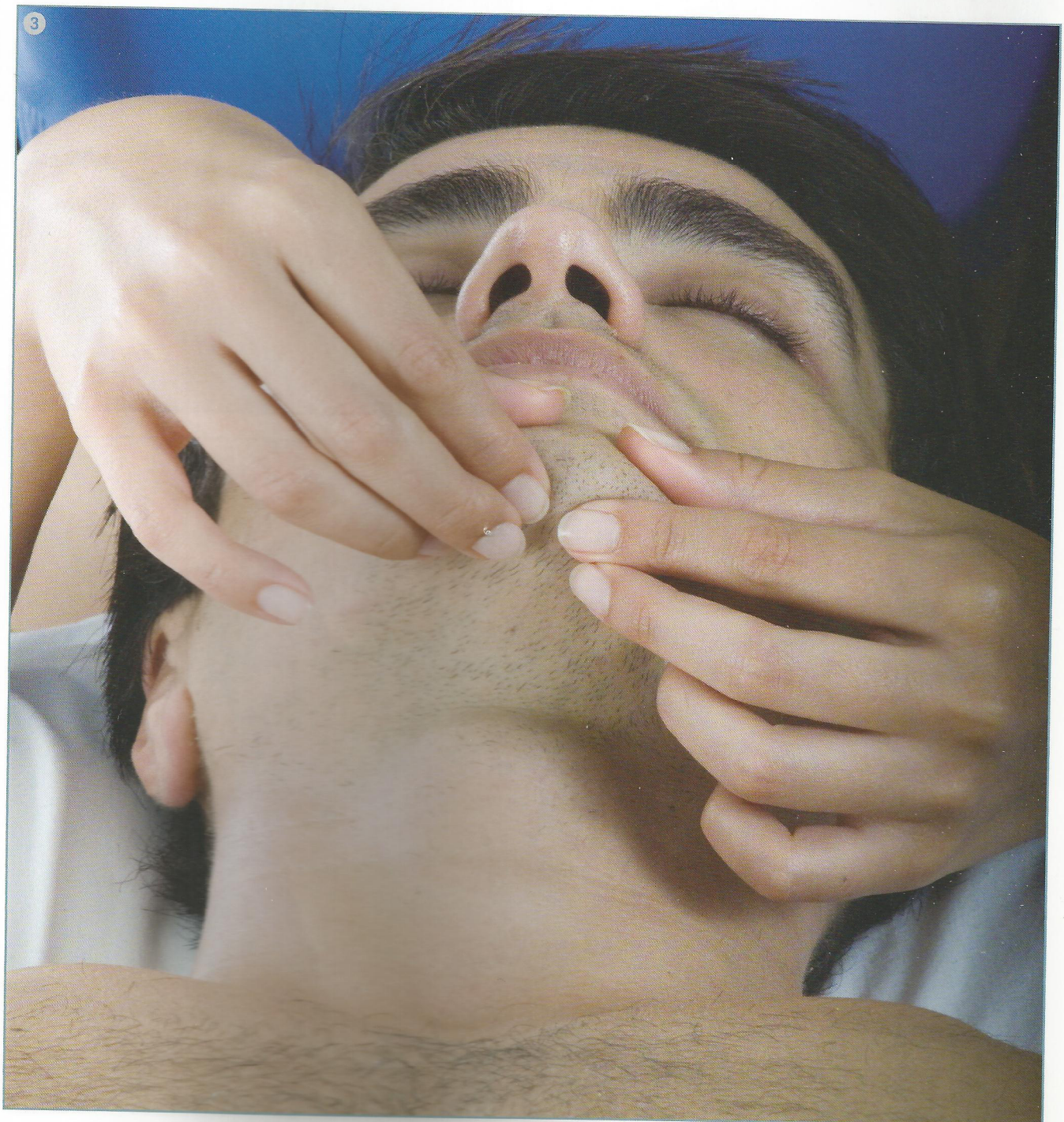






❶–❷ Para continuar, colocar una mano sobre cada lado de la cara y trazar por todo el rostro pequeños círculos.

❸ A continuación, realizar suaves compresiones en la barbilla.

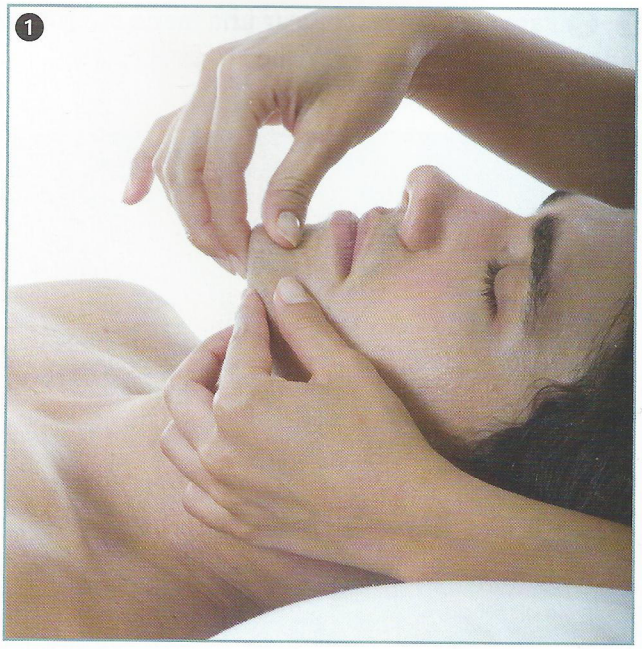


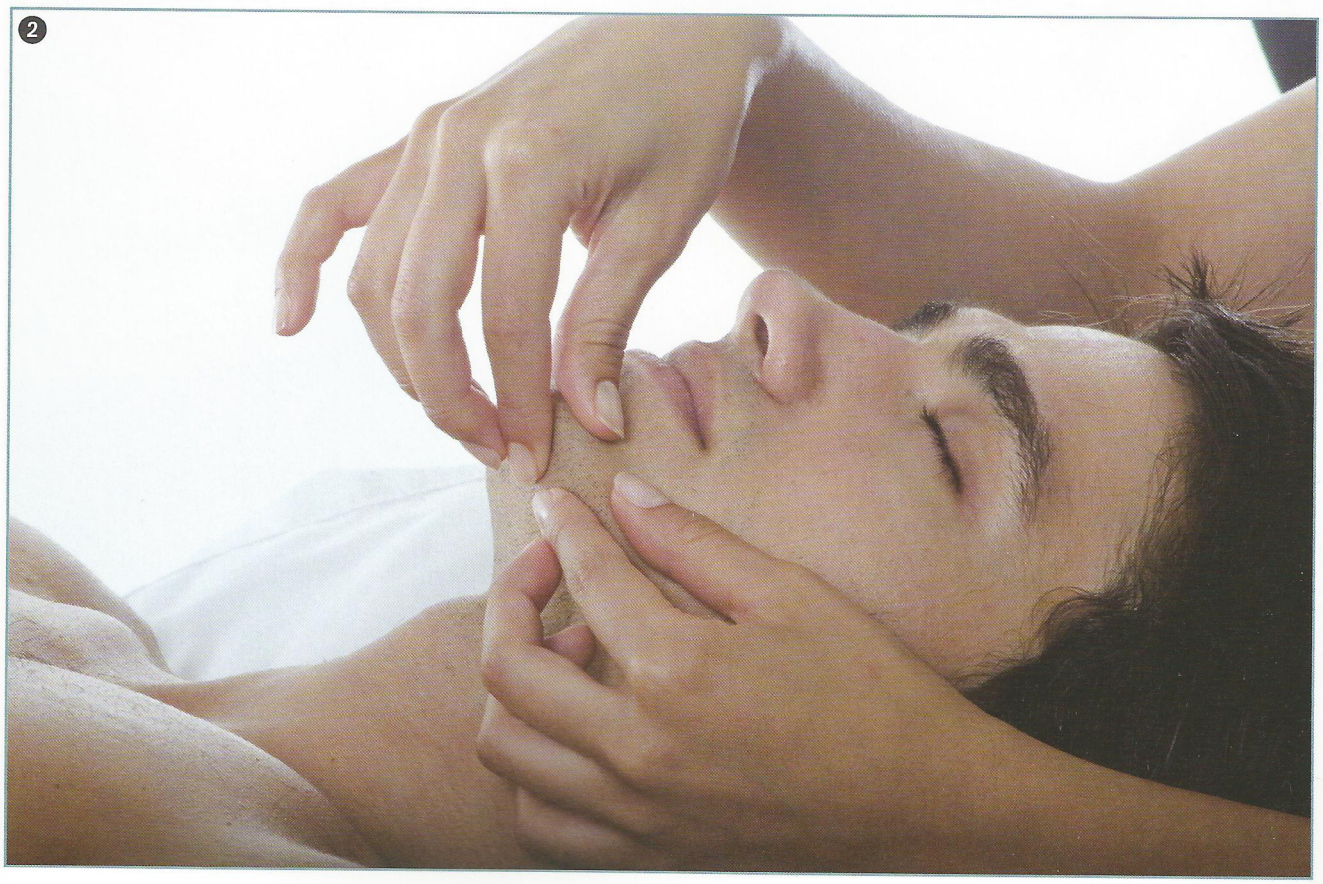
CARA (CONTINUACIÓN)

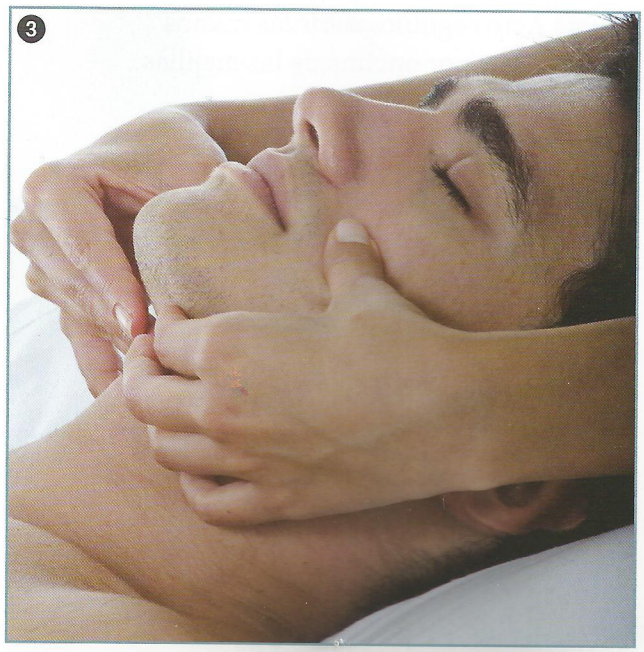
❶–❷ Agarrar suavemente la mandíbula inferior por la barbilla y realizar con cuidado breves presiones, como pellizcando, a lo largo de la línea de la mandíbula, casi hasta la oreja.

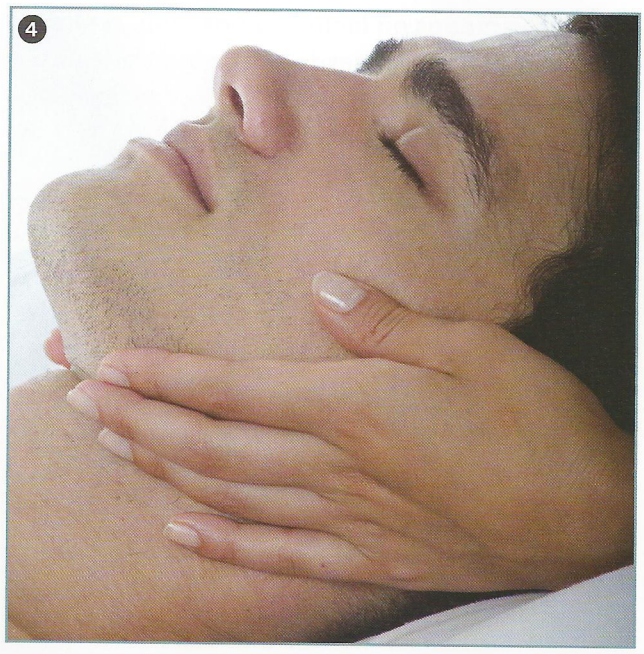
❸ Colocar entonces los pulgares debajo de los huesos malares (pómulos) y los demás dedos bajo la mandíbula inferior, y masajear los músculos.

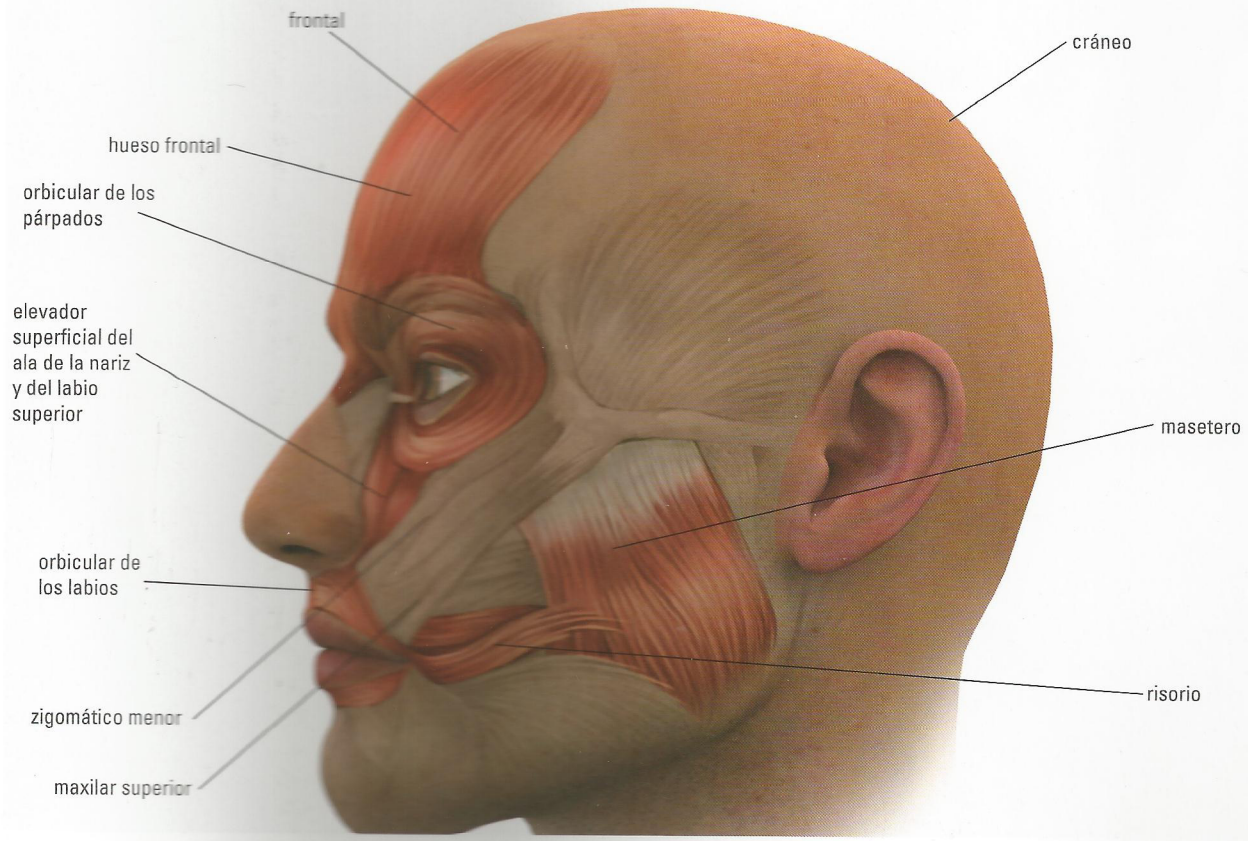
Aplicar sólo una presión muy ligera en torno a la garganta, para evitar provocar molestias o lesiones.






3

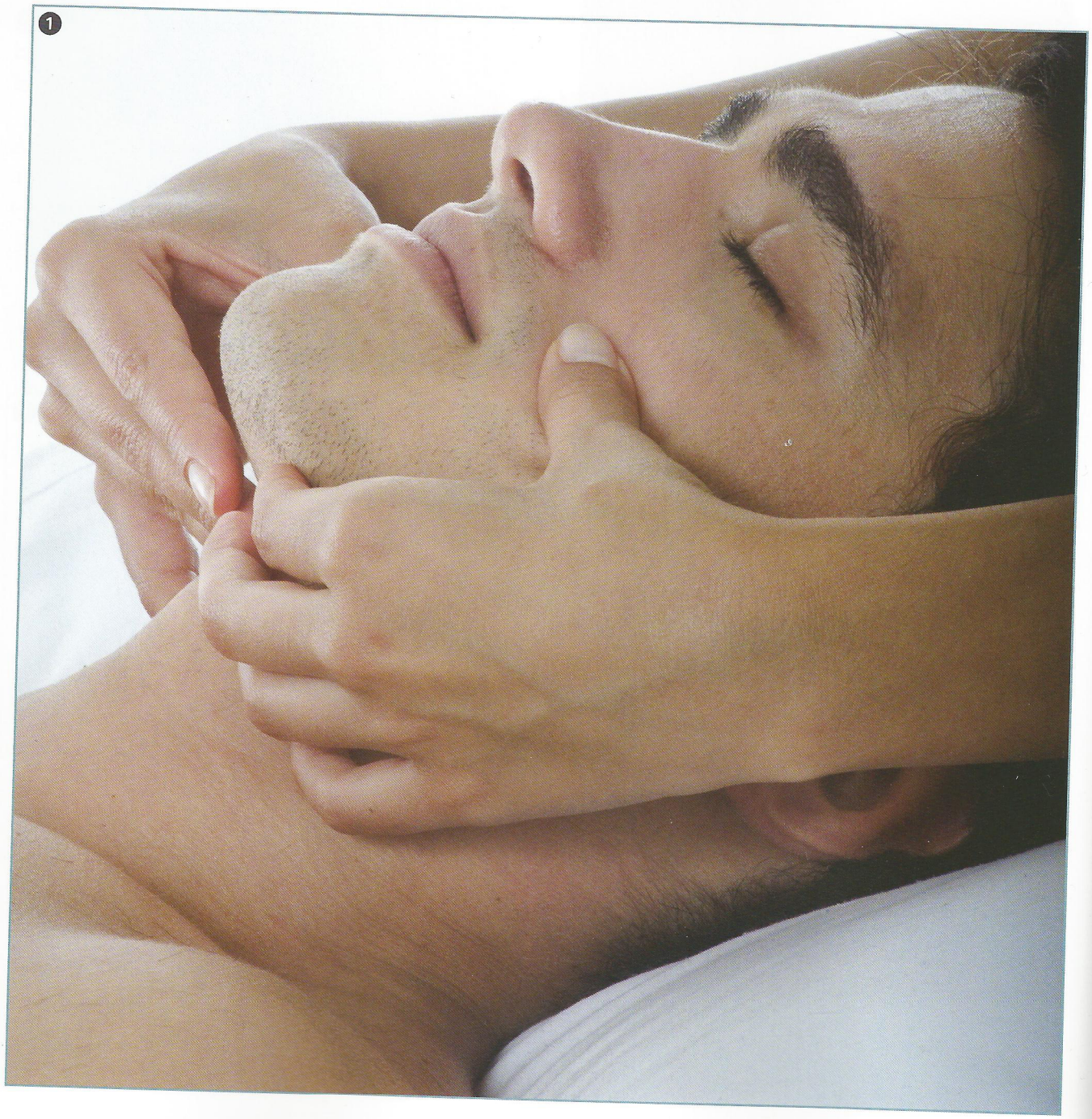

4

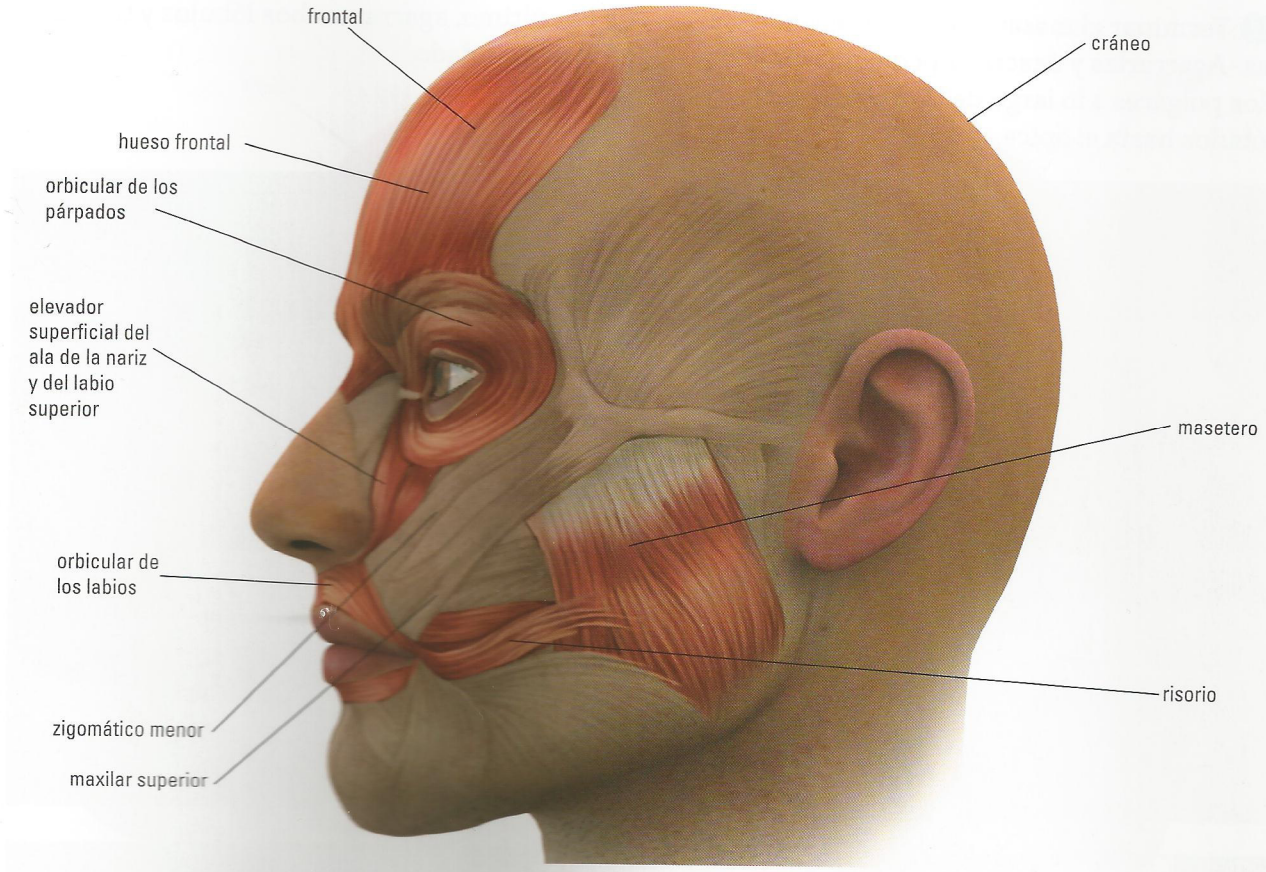

frontal
cráneo
hueso frontal
orbicular de los párpados
elevador superficial del ala de la nariz y del labio superior
masetero
orbicular de los labios
risorio
zigomático menor
maxilar superior

CARA (CONTINUACIÓN)

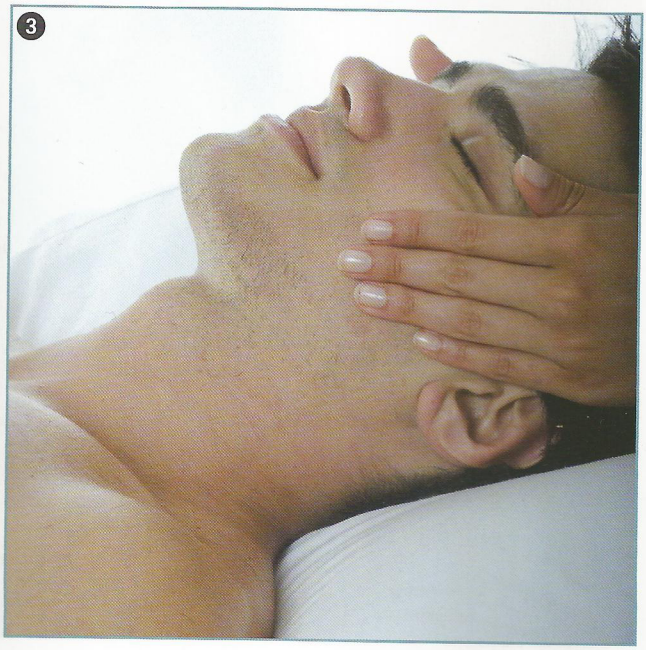
❶ Con las manos en la misma posición, realizar fricciones en la cara, desde el interior del ojo hasta debajo del hueso malar. Este pase de masaje ayuda a drenar los senos paranasales.

❷–❸ Acto seguido, subir las manos por la cara y por encima de las mejillas..




frontal
cráneo
hueso frontal
orbicular de los párpados
elevador superficial del ala de la nariz y del labio superior
masetero
orbicular de los labios
risorio
zigomático menor
maxilar superior

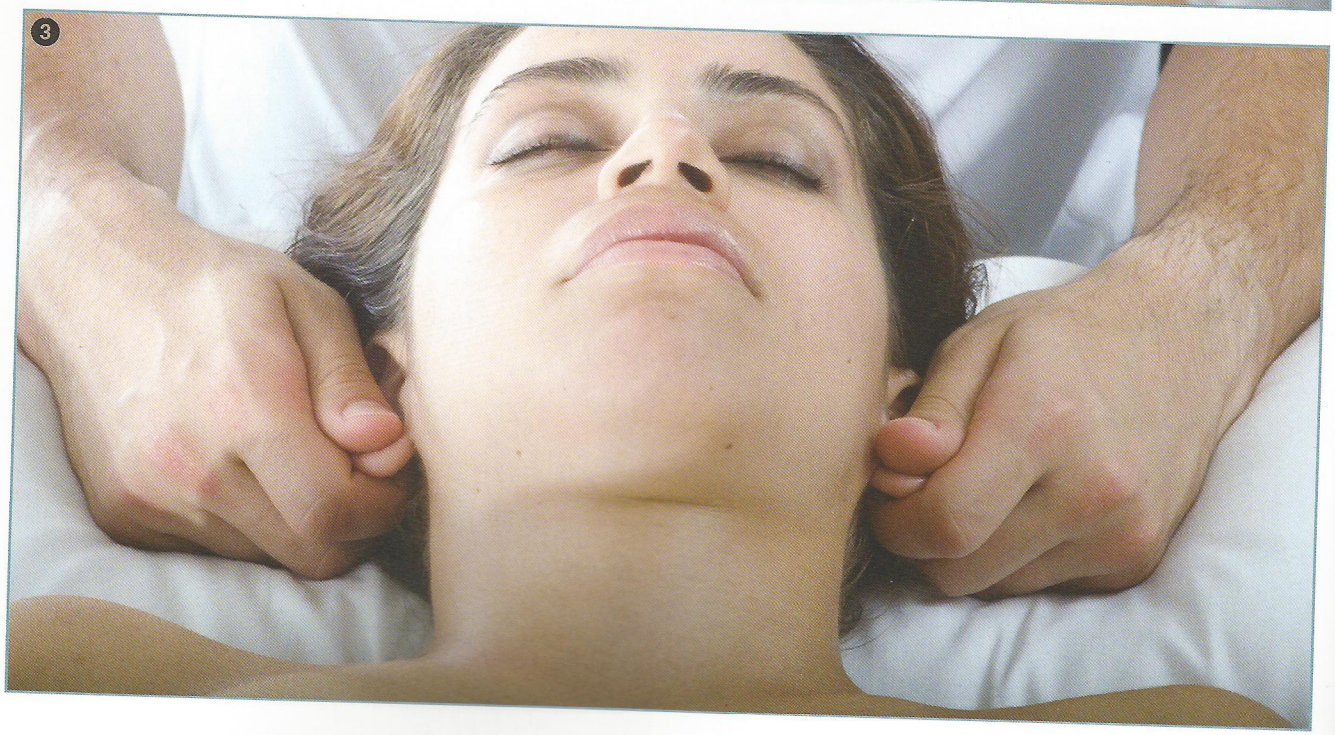
2

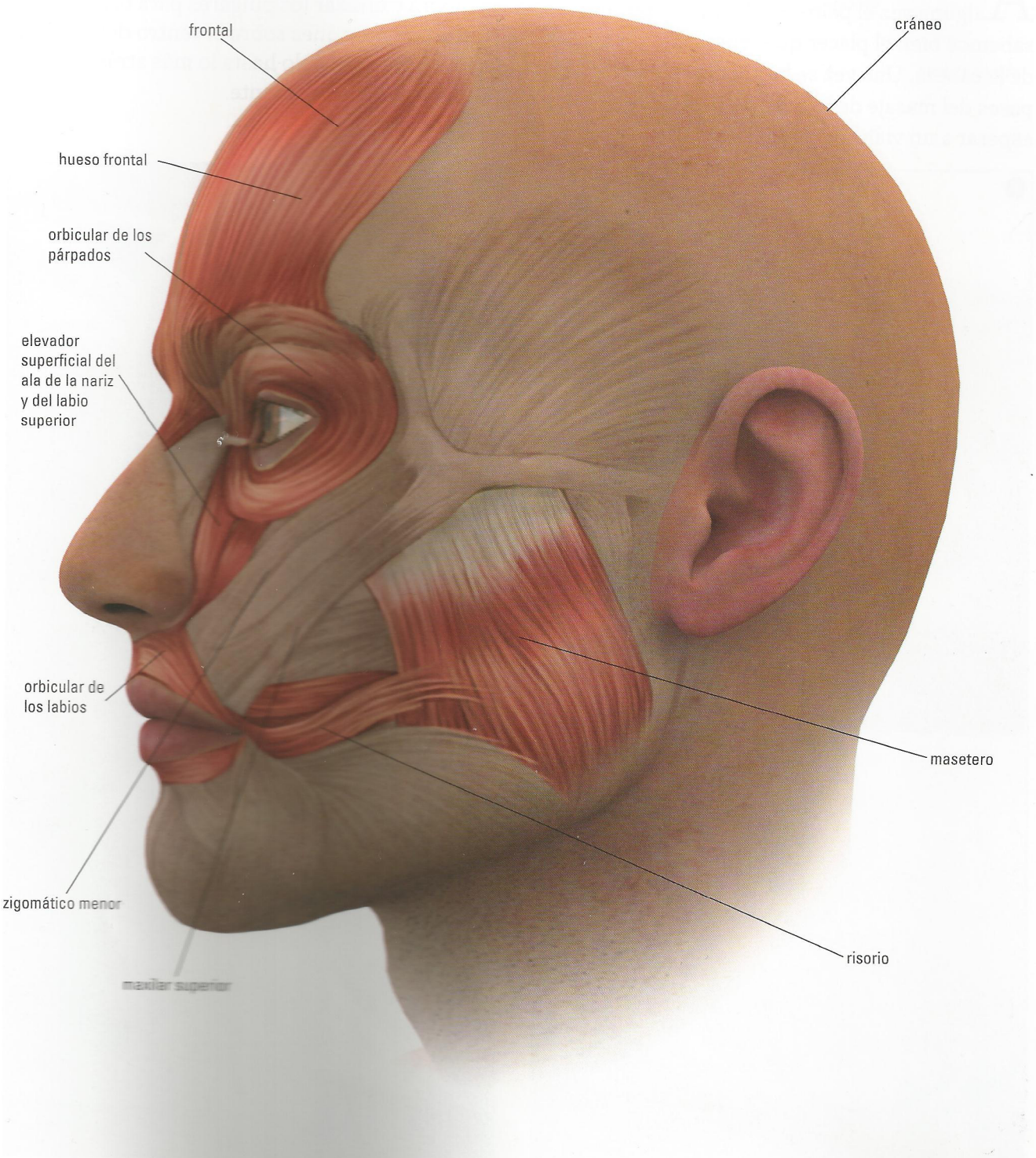

3

CARA (CONTINUACIÓN)

❶–❷ Terminar el masaje facial masajeando las orejas. Agarrarlas y describir pequeños círculos con los pulgares a lo largo de la oreja, desde los lóbulos hasta el ápice.

❸ Por último, agarrar ambos lóbulos y tirar de ellos con cuidado.

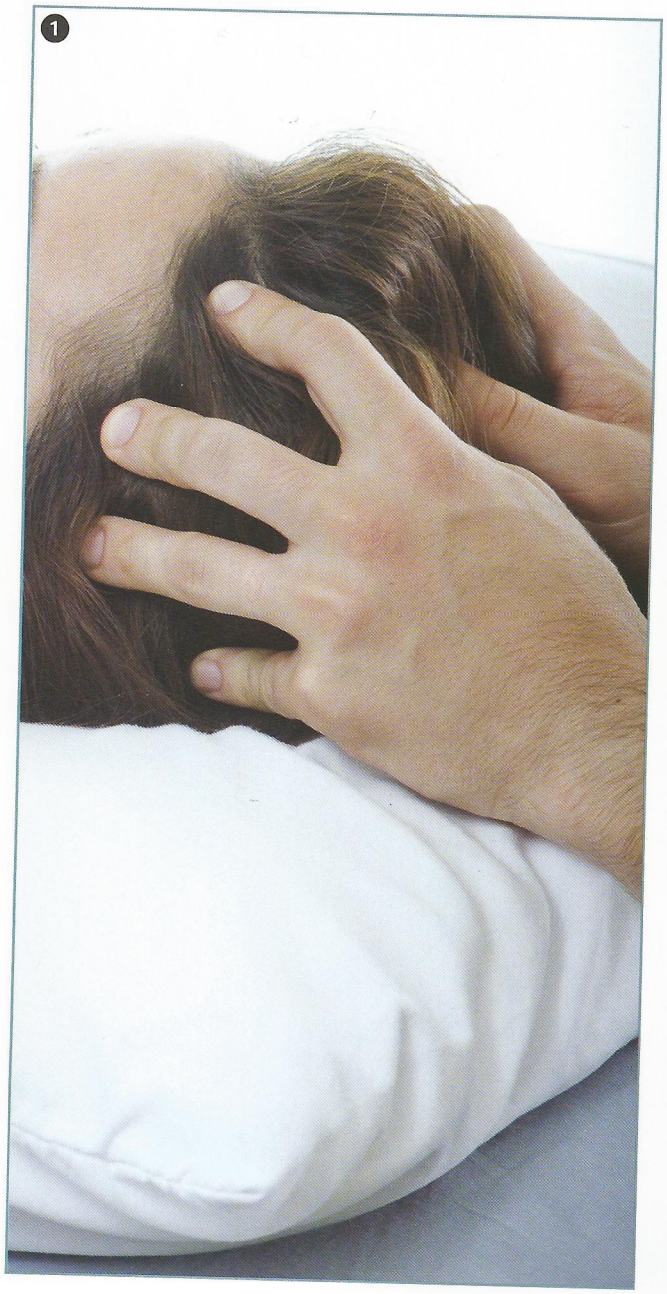



frontal
cráneo
hueso frontal
orbicular de los párpados
elevador superficial del ala de la nariz y del labio superior
orbicular de los labios
masetero
zigomático menor
risorio
maxilar superior

CABEZA

A la mayoría de nosotros nos han lavado alguna vez el pelo con champú, y por eso sabemos bien el placer que representa un masaje de la cabeza. Una vez se hayan dominado los pases del masaje de la cabeza, no habrá que esperar a un viaje a la peluquería.

1–2 Colocar las manos sobre la cabeza según se ilustra y utilizar los pulgares para bajar realizando presiones sobre el centro del cráneo, desde la línea del pelo hasta lo más atrás que se pueda llegar cómodamente.



CABEZA (CONTINUACIÓN)

Terminar el masaje realizando fricciones circulares con las yemas de los dedos sobre el cráneo, como si se estuviera enjabonando el pelo.

Ahora que el masaje ha terminado, hay que ser consciente del hecho de que lo más probable es que la persona que lo ha estado recibiendo esté muy relajada. Por ello no es momento de aumentar la luz o subir las persianas. Por el contrario, se debe informar a la persona de que hemos terminado y ofrecernos para traerle agua o té. Hay que dejarla sola unos minutos y que se incorpore cuando se sienta dispuesta para hacerlo.

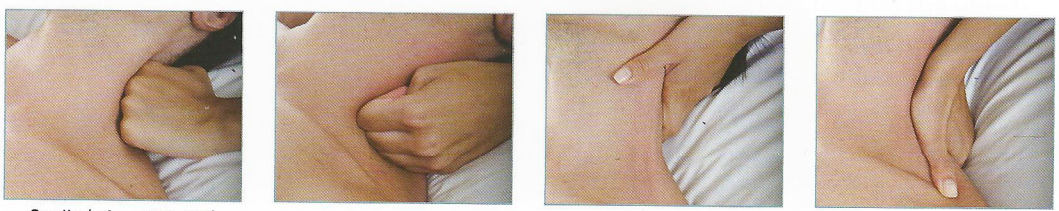
Es posible que la persona a la que se ha dado masaje se sienta tan relajada después de una larga sesión que tal vez incluso le tiemblen las piernas al ponerse de pie después. Por ello hay que pedirle que se levante despacio.

Para ayudar a que los relajantes efectos del masaje duren lo más posible, hay que mantener en calma la habitación. No es éste momento de ponerse a conversar animadamente o a ver un programa de humor. Durante unas horas, conviene que las actividades sean tranquilas.

MASAJES ESPECÍFICOS

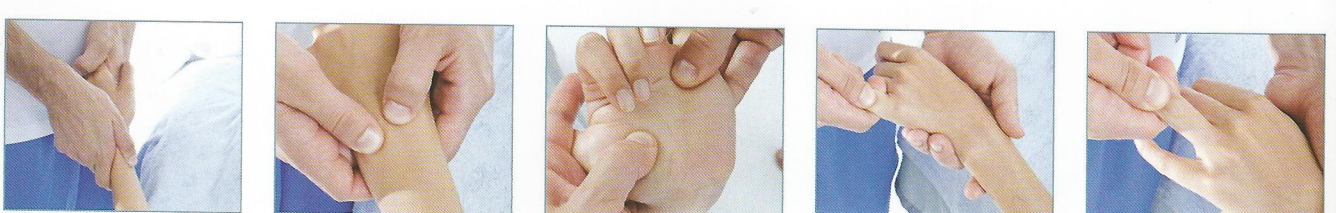
Lo bueno de nuestro masaje es su versatilidad y adaptabilidad. Si no se dispone de tiempo para un masaje completo, de todo el cuerpo, se puede elegir una de estas secuencias de masaje para un masaje más corto, pero no por eso menos vigorizante.

MASAJES PARA USUARIOS DE ORDENADOR



Cuello (págs. 130–135)

Brazos y hombros (págs. 106–119)

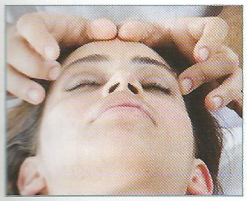
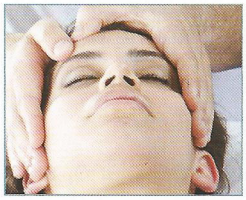
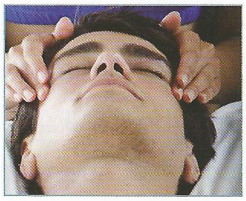


Manos (págs. 120–127)

MASAJE PARA ALIVIAR LA TENSIÓN EN LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Hombros (págs, 106–117)

Cara y cabeza
(págs. 128–153)

MASAJE PARA PIES Y PIERNAS CANSADOS

Pies y piernas
(págs. 36–85)